

# El Descanso como necesidad Básica para el desarrollo de las actividades diarias

María Gracia Cuadra Pérez; Carlos Almenara Domínguez; María del Carmen Taboada Calero

Hospital Regional de Málaga

## INTRODUCCIÓN

El insomnio afecta a millones de personas en el mundo. La falta de horas de sueño tienen consecuencias evidentes en el día a día de las personas que lo sufren. No dormir, dormir poco o mal puede llegar a convertirse en una verdadera tortura.

Si bien las causas del insomnio son variadas, las consecuencias del insomnio pueden llegar a ser realmente severas tanto a nivel emocional, mental y físico.

Una persona que sistemáticamente tarda mucho en dormirse es víctima de un trastorno que repercute negativamente sobre su cuerpo, sus funciones mentales y su rendimiento durante el día

## LA IMPORTANCIA Y LAS VENTAJAS DE DORMIR BIEN



Tabla 1

## METODOLOGÍA

Como profesionales de enfermería, debemos mentalizar al paciente en la búsqueda de la raíz del trastorno que padece, existen causas médicas y externas. Según la causa ayudaremos en la orientación del especialista necesario.

Es importante cambiar los factores que están contribuyendo a perpetuar el insomnio. Es decir; cambiar los hábitos inadecuados, que en principio surgieron como un intento de paliar sus efectos negativos, cambiar los pensamientos erróneos que aumentan la preocupación, y reducir la elevada activación emocional asociada a estas variables.

Procederemos a la educación de la salud del paciente mostrando la importancia y ventajas de dormir bien (Tabla 1). Enseñaremos hábitos importantes con los que combatirlo (Tabla 2)

## OBJETIVOS

El principal objetivo desde nuestro campo de actuación es facilitar las herramientas para con seguir paliar las principales consecuencias de la falta de sueño

- Disminución de la capacidad de atención.
- Deterioro de la respuesta motora.
- Retraso en la capacidad de reacción ante estímulos.
- Disminución de la capacidad de toma de decisiones.
- Empeoramiento de la memoria.
- Posibilidad de desarrollo de cambios sensoriales como la reducción del campo visual o la ralentización del habla.
- Deterioro de determinadas funciones cerebrales, como la flexibilidad y la originalidad de pensamiento o perspicacia.
- Pérdida de control del humor

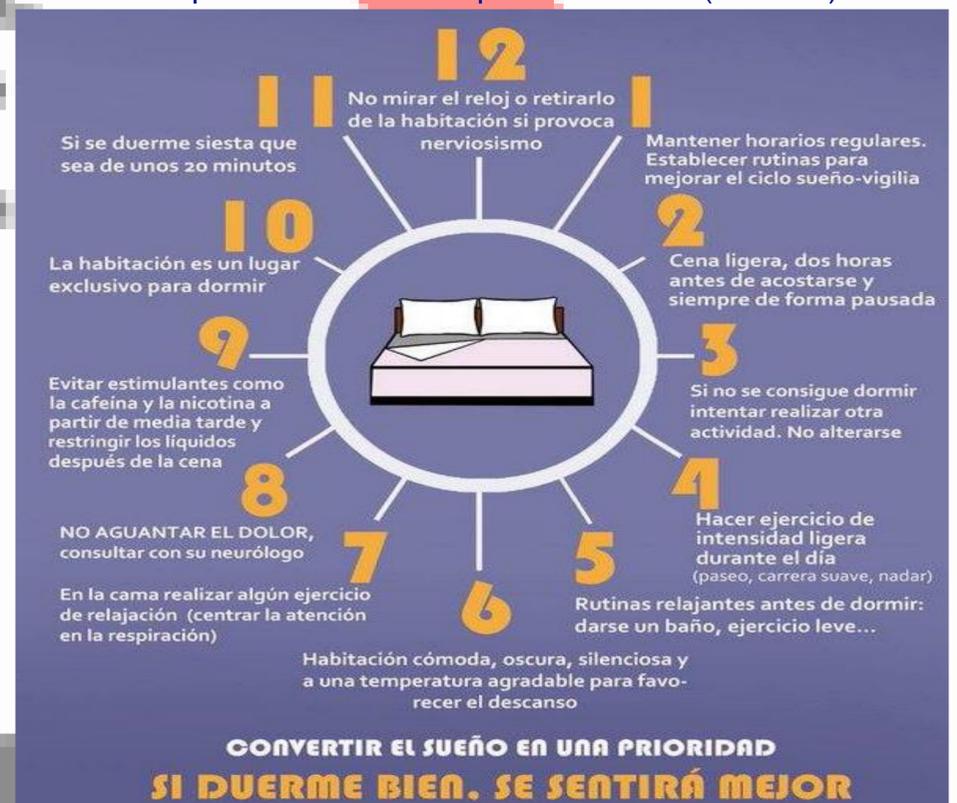


Tabla 2

## CONCLUSIONES Y RESULTADOS

Para una buena salud general es necesario una buena salud mental. En la sociedad actual debemos aprender a dar importancia al descanso adecuado ya que se ha demostrado que sin él no podemos llevar un desarrollo adecuado. Diversos estudios demuestran que una buena salud en los hábitos diarios combate tal trastorno sin necesidad de psicotropos.

## BIBLIOGRAFIA

- Lianqi L, Ancoli-Israel S. Insomnia in the Older Adult. *Sleep Med Clin.* 2006; 1:409-421
- Montgomery P, Dennis J. Bright light therapy for sleep problems in adults aged 60+. [Review] [67 refs]. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (2):CD003403. 2002.
- Ribera Casado J. Trastornos del sueño en la persona mayor. 2006; Madrid. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. 2001; Madrid
- <http://dormidina.com/insomnio/consecuencias-del-insomnio/>
- <http://www.iis.es/causas-problemas-combatir-el-insomnio-tratamiento-sintomas/>



7 al 21 de mayo, 2018

IV Congreso Virtual Internacional de Enfermería en Salud Mental