



# Análisis del patrón del sueño en el anciano

YUREMA M<sup>ª</sup> CARRILLO RÍOS  
CANDELARIA ACACIO ALONSO  
GABRIELA M<sup>ª</sup> RODRÍGUEZ MORATA

Son muy frecuentes los problemas del sueño en el adulto, pero aún más en el anciano, esto a veces no está relacionado con enfermedad, y se atribuye a otros problemas como es el Alzheimer, ciertos medicamentos, depresión, dolor por artritis, levantarse a orinar por la noche, etc. Como objetivo identificar pacientes que tienen problemas de sueño y que medicación utilizan.

## **Material y método:**

observacional descriptivo, contamos con un centro de 61 camas, y obtenemos datos de historias clínicas y tratamientos médicos, nos centraremos en el insomnio, el cual afecta a un 15-35% de la población, y aumenta con la edad.

**Resultado:** la mayor parte de los residentes tienen tratamiento para paliar este insomnio, un 76%, la mayor parte toman hipnóticos como zolpidem, antidepresivos como mirtazapina y neurolépticos como la quetiapina y ansiolíticos como lorazepam, siendo los más usados, zolpidem 10 mg y lorazepam 1 mg

**Conclusiones:** este estudio es importante debido a que en la edad anciana hay mayor prevalencia de alteraciones del patrón del sueño y pierde en calidad y horas conforme se van cumpliendo años, pasando a veces a ser diurno y de baja calidad, por ello conociendo este problema en el centro se realizan actividades para aprender a conciliar el sueño con sesiones y terapias por la psicóloga lo cual ayuda a pesar del uso de la medicación.