



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo
UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE ENFERMERÍA

**CAUSAS, CONSECUENCIAS E INTERVENCIONES DE
ENFERMERÍA EN LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO EN
ADULTOS MAYORES. REVISIÓN SISTEMÁTICA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

AUTOR: RUTH ELIZABETH GUAMÁN GUAILLAS

**DIRECTOR: LCDA. IGNACIA MARGARITA ROMERO GALABAY,
MGS.**

AZOGUES - ECUADOR

2024

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Ruth Elizabeth Guamán Guailas portadora de la cédula de ciudadanía N° **1950115947**. Declaro ser el autor de la obra: **“Causas, consecuencias e intervenciones de enfermería en los trastornos del sueño en adultos mayores”**. **Revisión Sistemática**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **06 de noviembre de 2024**

F: 

Ruth Elizabeth Guamán Guailas

C.I. 1950115947

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lcda. Ignacia Margarita Romero Galabay Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Causas, consecuencias e intervenciones de enfermería en los trastornos del sueño en adultos mayores**". **Revisión Sistemática**, realizado por: **Ruth Elizabeth Guamán Guailas**, con documentos de identidad: **1950115947**, previo a la obtención del título de **Licenciada en enfermería** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 06 de noviembre de 2024

 **Universidad
Católica
de Cuenca**
Unidad Académica de Salud y Bienestar
Lcda. Margarita Romero G.
DOCENTE CARRERA DE ENFERMERÍA AZOGUES

Lcda. Ignacia Margarita Romero Galabay, Mgs.

CI: 0302196183

DIRECTOR

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios, ya que gracias a Él tengo la salud, la vida y las ganas para continuar cada día con mis objetivos de vida, y me ha dado la fuerza necesaria para nunca rendirme y luchar.

A mi familia quienes forman parte fundamental de mi vida.

A mis amigos de la universidad, que, con su apoyo, sus risas y también sustos hemos podido salir adelante en nuestra meta de ser buenos profesionales de enfermería.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia, porque jamás me han abandonado, siempre están apoyándome en todos los proyectos, sueños y metas que me he propuesto, dándome la fuerza moral para continuar y no desistir, Dios les pague siempre.

También dedico este trabajo a mis docentes de la Universidad Católica de Cuenca, quienes han forjado en mí una profesional y ser humano integral.

Y a todos quienes de una u otra forma siempre han estado para darme ánimos de seguir adelante y no rendirme.

Causas, consecuencias e intervenciones de enfermería en los trastornos del sueño en adultos mayores. Revisión Sistemática

Ruth Elizabeth Guamán Guayllas, Ignacia Margarita Romero Galabay

Universidad Católica de Cuenca, ruth.guaman.47@est.ucacue.edu.ec

RESUMEN

Introducción: La Organización Mundial de la Salud indica que existe un aumento de los problemas o trastornos del sueño especialmente en edades avanzadas, por lo que se debe analizar con mayor profundidad ya que son un problema de salud pública **Objetivo:** Determinar las causas, consecuencias e intervenciones de enfermería en los trastornos del sueño en adultos mayores. **Metodología:** Se realizó una revisión sistemática basado en el método prisma, en bases científicas de relevancia que demuestren las causas, consecuencias e intervenciones de Enfermería de los trastornos del sueño en adultos mayores. **Resultados:** Los trastornos del sueño son problemas que con mayor incidencia se dan en adultos mayores de 65 años en el género femenino que incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, la falta de compañía para realizar actividades diurnas puede desgastar la calidad de sueño, la ansiedad y depresión son aspectos que afectan la cognición y bajan la energía para poder realizar las actividades cotidianas. El personal de enfermería aplica cuidados basados en la Taxonomía NANDA de la teorizante Marjorie Gordon, donde incluye actividades para la salud física y emocional como son: el establecimiento de una rutina a la hora de ir a la cama, eliminación de situaciones estresantes, ajustar el ambiente como la luz, ruido, temperatura, colchón, y cama para mejorar el sueño. **Conclusión:** El insomnio es un padecimiento frecuente que incluyen varios factores, tanto fisiológicos, morbilidades, aspectos psicológicos, sociales y ambientales. La baja calidad de sueño si interviene en la calidad de vida del adulto mayor.

Palabras Clave: trastornos, sueño, adulto mayor, enfermería, causa

Causes, Consequences, and Nursing Interventions for Sleep Disorders in Older Adults: A Systematic Review

Ruth Elizabeth Guamán Guaiñas, Ignacia Margarita Romero Galabay

Catholic University of Cuenca, ruth.guaman.47@est.ucacue.edu.ec

ABSTRACT

Introduction: The World Health Organization indicates an increase in sleep problems or disorders, especially in older age, which should be more deeply analyzed as a public health issue. **Objective:** To determine the causes, consequences, and nursing interventions for sleep disorders in older adults. **Methodology:** A systematic review was conducted using the PRISMA method in scientific databases of relevance to identify the causes, consequences, and nursing interventions for sleep disorders in older adults. **Results:** Sleep disorders are highly prevalent in adults over 65, especially among females, and include difficulties in falling or staying asleep. Lack of companionship for daytime activities can impair sleep quality, while anxiety and depression impact cognition and reduce energy levels for daily activities. Nursing staff apply care based on the North American Nursing Diagnosis Association (NANDA) Taxonomy by theorist Marjorie Gordon, which includes physical and emotional health activities, such as establishing a bedtime routine, removing stressful situations, and adjusting environmental factors like light, noise, temperature, mattress, and bed to improve sleep. **Conclusion:** Insomnia is a common condition involving various factors, including physiological issues, comorbidities, and psychological, social, and environmental aspects. Poor sleep quality affects the quality of life in older adults.

Keywords: disorders, sleep, older adult, nursing, cause



ÍNDICE

| | |
|---------------------------------|----|
| AGRADECIMIENTO..... | 3 |
| DEDICATORIA..... | 3 |
| RESUMEN..... | 4 |
| Introducción..... | 7 |
| Objetivo general:..... | 10 |
| Objetivos específicos:..... | 10 |
| Metodología..... | 11 |
| Resultados..... | 13 |
| Discusión..... | 31 |
| Conclusión..... | 33 |
| Referencias bibliográficas..... | 34 |

Introducción

Los trastornos del sueño representan un problema de salud pública, ya que la falta de sueño puede influir negativamente en el equilibrio emocional, especialmente en aquellos con una condición psiquiátrica específica. Es importante reconocer que un sueño de buena calidad contribuye a la salud física y emocional de las personas, particularmente en los adultos mayores, quienes, debido a su situación motora, psicológica y social, pueden estar expuestos a factores de riesgo relacionados con los problemas de sueño (1).

Las personas mayores conforman un grupo etario que enfrenta diversos problemas de salud, en gran parte debido a su deterioro físico, cognitivo y social. Entre los problemas comunes en esta etapa de la vida se encuentra la dificultad para descansar adecuadamente, aunque el buen descanso es esencial para mantener la salud física y mental en todas las etapas de la vida (2).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) identifica 88 tipos de trastornos del sueño, entre ellos el insomnio crónico, que afecta entre el 8 y el 10 % de los adultos, y el insomnio transitorio, que llega a afectar al 40 % de la población en países occidentales. Las alteraciones relacionadas con el sueño son diversas y pueden abarcar trastornos físicos, metabólicos, cardiovasculares, genéticos, ginecológicos, respiratorios, gastrointestinales y psicológicos, como el estrés, la depresión y la ansiedad (2).

Un estudio realizado por Moreno et al. en 2022 reveló que el 61.5 % de los adultos mayores presentan problemas de insomnio, el 34.5 % experimentan somnolencia y el 4 % pueden sufrir apnea obstructiva del sueño. Estas alteraciones del sueño son motivo de preocupación para los profesionales de la salud, ya que un sueño de calidad es fundamental para el bienestar físico y mental, especialmente en el caso de los adultos mayores que enfrentan estos problema (2).

Se sabe que el 50 % de los pacientes que buscan atención por factores de riesgo incluyen el insomnio entre sus principales preocupaciones. Existen situaciones que pueden contribuir a su desarrollo, tales como estar desempleado, jubilado, divorciado, separado de la pareja o contar con un nivel socioeconómico bajo (3).

El estudio llevado a cabo por Cepero y Conde en Cuba en 2020 señaló que los trastornos del sueño en los adultos mayores son variados y pueden tener múltiples consecuencias.

Estas incluyen una disminución en la productividad en las actividades diarias, pérdida de funcionalidad, reducción en la calidad de vida, así como un aumento de problemas como la depresión, diversas enfermedades clínicas y dificultades en las relaciones dentro del entorno familiar, social y en otros contextos (4).

Se ha identificado una relación entre una baja calidad del sueño y el estado de salud en el proceso natural de envejecimiento; sin embargo, no se observa un aumento en la carga de morbilidad ni en los gastos médicos derivados de atenciones o hospitalizaciones (4).

En la población general, la prevalencia de insomnio oscila entre el 20 % y el 36 %, mientras que en personas con trastornos psiquiátricos y en adultos mayores alcanza entre el 40 % y el 90 %. En Estados Unidos, se reportaron cinco millones de consultas relacionadas con insomnio, y el 70 % de la población indicó padecer de este problema, siendo particularmente frecuente en mujeres y en personas mayores de 65 años (5).

Es fundamental comprender que el sueño es clave para la estabilidad integral del ser humano, ya que proporciona una sensación de bienestar y recuperación, además de estabilidad emocional y laboral, lo cual es esencial para el funcionamiento diario del organismo. Uno de los principales trastornos del sueño es el insomnio, que incluye despertares nocturnos o tempranos y una sensación de insatisfacción por la falta de descanso. Esto puede dar lugar a efectos como cambios de humor, fatiga, somnolencia y un bajo o nulo rendimiento laboral (6).

Entre los factores de riesgo está el ser mayor a 65 años de edad, de género femenino (con etapa de perimenopausia, postmenopausia), historias de episodios de insomnio previos, algunos autores lo catalogan como un aspecto genético.

Y las comorbilidades más usuales para este padecimiento están (7):

1. Enfermedad psiquiátrica: ansiedad, depresión, abuso de sustancias, estrés
2. Condición médica: enfermedad pulmonar, diabetes, cáncer, problemas cardiacos, Parkinson, Alzheimer y otros
3. Uso de medicamentos para la estimulación del sistema nervioso (cafeína, metifenida, anfetaminas)
4. Depresores del sistema nervioso central
5. Estimulantes del sistema respiratorio: teofilina, descongestionantes de uso nasal, antidepresivos, glucocorticoides, tabaco, alcohol

6. Desordenes: apnea del sueño, síndrome de piernas inquietas.

El insomnio es común entre los adultos mayores, afectando al 50 % de esta población. Se asocia con una disminución de la capacidad física, problemas de atención, diversas enfermedades y alteraciones mentales (5).

Diagnósticos de enfermería NANDA, cuidados de enfermería NIC y resultados

NOC. (8)

| Diagnóstico de enfermería | Taxonomía NOC | Intervención de enfermería NIC |
|---|--|--|
| <p>- Disposición para mejorar el sueño: manifestación de interés en optimizar la calidad del sueño.</p> <p>-Alteraciones en el patrón del sueño: asociadas a un sueño no reparador y factores ambientales que dificultan el descanso, evidenciado por problemas para conciliar y mantener el sueño, además de una insatisfacción general con la calidad del descanso.</p> <p>Insomnio: relacionado con factores como ansiedad, depresión, una higiene del sueño deficiente, malestar</p> | <p>Descanso: se refiere al nivel y patrón de reducción de la actividad que permite la recuperación física y mental.</p> <p>-Descanso en los aspectos físico, emocional y mental</p> <p>-Energía restaurada tras el descanso</p> <p>-Apariencia de haber descansado</p> <p>-Tiempo dedicado al descanso</p> <p>-Patrones de descanso establecidos</p> <p>-Calidad del descanso logrado</p> <p>-Horario de sueño regular - Cumplimiento de las horas de sueño recomendadas</p> | <ul style="list-style-type: none"> ☐ Mejorar el Sueño ☐ Identificar el patrón de sueño y vigilia del paciente. ☐ Observar y registrar el patrón de sueño y la cantidad de horas que duerme. ☐ Ajustar el entorno (luz, ruido, temperatura, colchón y cama) para optimizar la calidad del sueño. ☐ Ayudar al paciente a establecer una rutina de relajación antes de dormir, facilitando la transición de la vigilia al sueño. ☐ Conversar con el paciente sobre la importancia de evitar situaciones |

| | | |
|--|---|---|
| <p>físico y siestas frecuentes, manifestado a través de despertares tempranos, disminución de la calidad de vida, falta de energía y un estado de salud deteriorado.</p> | <p>-Patrón y calidad general del sueño -Eficiencia y hábitos relacionados con el sueño -Capacidad para dormir sin interrupciones durante toda la noche -Ambiente adecuado, como una temperatura confortable en la habitación -Posibles dificultades como problemas para conciliar el sueño, dolor, nicturia, pesadillas o apnea del sueño -Mantenimiento de un hábito de sueño saludable</p> | <p>□ estresantes antes de acostarse. Informar al paciente y a su entorno sobre los factores que pueden afectar el sueño, como aspectos fisiológicos, psicológicos, estilo de vida, cambios frecuentes de turno, cambio de zona horaria y factores ambientales.</p> |
|--|---|---|

Objetivo general:

- Determinar las causas, consecuencias e intervenciones de enfermería en los trastornos del sueño en adultos mayores por medio de una revisión sistemática.

Objetivos específicos:

- Identificar las causas y consecuencias de la generación de trastornos del sueño en adultos mayores a partir de la recolección de fuentes confiables
- Describir cuál es el proceso de cuidado de enfermería que se debe seguir en casos de trastornos del sueño en adultos mayores.
- Determinar la edad y género de los adultos mayores con trastornos del sueño de la bibliografía revisada.

Metodología

Se llevó a cabo un estudio cualitativo con un enfoque teórico mediante una revisión bibliográfica en bases de datos científicas como Scopus, Google Académico, Web of Science, Scielo y ResearchGate. Se incluyeron artículos publicados entre 2018 y 2023, tanto en español como en inglés, y se consideró la bibliografía recomendada por organismos de salud, como la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (8).

Posteriormente, se definió la búsqueda de estudios primarios en bases de datos electrónicas como Scopus, Google Académico, Web of Science, Scielo y ResearchGate. También se utilizó el sistema de Descriptores en Ciencias de la Salud (DECS), empleando las palabras clave: “trastornos, sueño, adulto mayor, enfermería, causas, consecuencias.”

Con el propósito de gestionar una búsqueda adecuada se utilizó los operadores booleanos de AND, OR, NOT, donde se recopiló información de fuentes confiables desde el 2018.

Tabla 1. Estrategias para la Búsqueda Bibliográfica

| | |
|-------------------------------|--|
| Uso de términos claves | "Trastornos," "sueño," "adulto mayor," "enfermería," "causas," "consecuencias." |
| Idioma | Inglés y español |
| Operadores Booleanos: | Uso de operadores como AND, OR, NOT para refinar y ampliar la búsqueda (e.g., "trastornos AND sueño" o "sueño OR insomnio"). |
| Rango de Publicación: | Artículos publicados en los últimos 5 años (2018-2023). |
| Fuentes Principales: | Bases de datos científicas: Scopus, Google Académico, Web of Science, Scielo y ResearchGate. Organismos de salud: Organización Mundial de la Salud (OMS) y Ministerio de Salud Pública (MPS). |

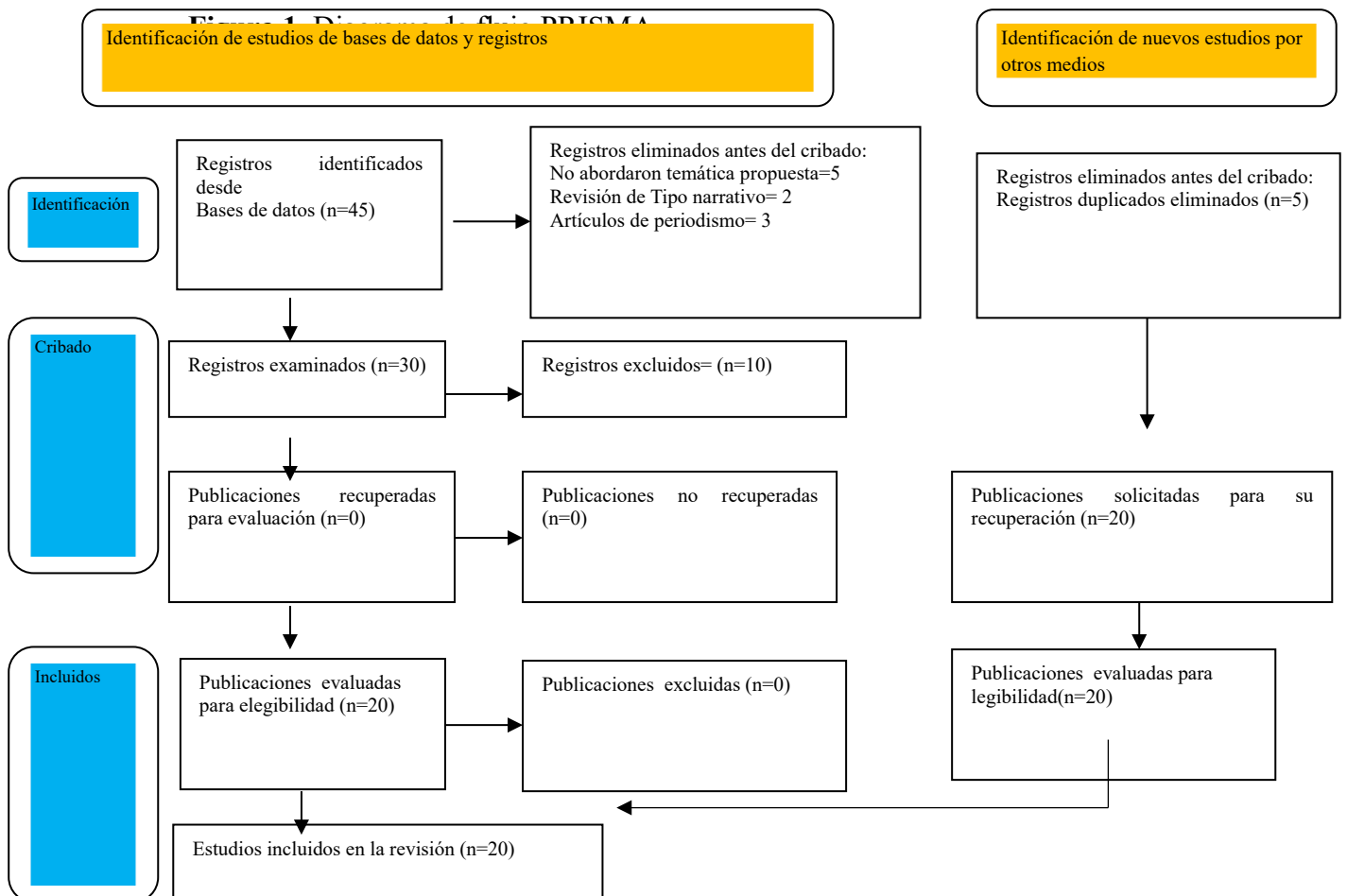
En la selección de datos se incluyeron artículos cuya población de estudio fueron adultos mayores, publicados entre 2018 y 2023. Se consideraron estudios originales de revisión, investigación y metaanálisis, priorizando aquellos con un factor de impacto clasificado en Q1, Q2, Q3 y Q4. Se excluyeron estudios desactualizados, así como monografías, tesis (pregrado, posgrado y doctorado) y artículos que no cumplieran con los criterios de inclusión.

Se centró el análisis en los trastornos del sueño en adultos mayores y se evaluaron los cuidados de enfermería dirigidos a esta población con problemas de sueño. Cada publicación seleccionada fue etiquetada con la letra A para organizar su orden cronológico en una tabla sinóptica, que contiene información sobre la base de datos, revista, autor, año de publicación, síntesis de la metodología, resultados y conclusiones de cada estudio. Esta tabla servirá para la discusión y el análisis comparativo de la bibliografía recopilada.

Resultados

Luego de analizar los criterios de inclusión se encontró un total de 45 publicaciones, de los cuales 5 no abordaron la temática propuesta, 2 fueron de revisión de tipo narrativo, 3 artículos del periodismo, 5 duplicados eliminados, 30 artículos fueron los que se leyeron en su totalidad (fueron examinados) de los cuales 10 fueron excluidos porque no cumplen con el objetivo de estudio, y se tomaron en cuenta 20 artículos que se incluyeron en el examen integrador (estudios incluidos en la revisión), siendo que se muestra en el diagrama de flujo PRISMA, en la figura 1.

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA



En cuanto a los datos obtenidos de las distintas bases de datos, se encontró que el 60 % provienen de Google Académico, el 30 % de Scopus y el 10 % de Web of Science. La información recopilada incluye detalles sobre las bases de datos, las revistas y el año de publicación de los artículos, así como los autores, título del artículo, objetivos y principales resultados, tal como se presenta en la Tabla 2.

Tabla 2. Caracterización de los artículos: base de datos, Año de publicación, Autor, Revista e Idioma.

| N° | Base de Datos | Publicado en | Autores y año de la Publicación | Idioma | Título | Objetivos | Resultados |
|----|---------------|-------------------------------------|---|---------|--|---|---|
| 1 | Scopus | Instituto Mexicano de Seguro Social | Karla Moreno, Eliseo Ramírez, Sergio Sánchez (2021) | Español | “Trastornos del sueño en personas mayores. ¿Cómo duermen las personas mayores de la Ciudad de México | "Examinar la prevalencia de los principales problemas de sueño y su relación con diversas condiciones médicas en personas mayores que | Se observó que las personas mayores reportan dormir un promedio de 6.04 ± 1.5 horas por noche. Del total, el 49.1 % presenta una baja calidad de sueño, el 19.1 % experimenta somnolencia matutina y el 30.8 % sufre de insomnio. Además, un 27.5 % podría presentar factores de riesgo para apnea obstructiva del sueño, y se identificó una incidencia de |

| | | | | | | | |
|---|------------------|---------|--|---------|--|---|--|
| | | | | | | viven en la comunidad." | depresión, deterioro cognitivo y dificultades en la realización de actividades básicas diarias. |
| 2 | Google Académico | Medisur | Ivette Cepero, Miriam González, Odalys González, Thaimi Conde (2020) | Español | “Trastornos del sueño en adultos mayores. Actualización diagnóstica y terapéutica” | "Ampliar y actualizar los conocimientos diagnósticos y terapéuticos relacionados con los trastornos." | Hay una relación entre la incorrecta calidad de sueño y el estado de salud de adultos mayores, se ignora por los equipos de salud. |

| | | | | | | | |
|---|--------|-----------|---|---------|--|--|--|
| 3 | Scopus | Gerokomos | Irene Carmona, María Molés (2018) | Español | Problemas del sueño en los mayores | "Comparar la calidad del sueño entre diferentes tipos de pacientes y analizar la influencia de variables como el uso de fármacos para dormir, la realización de actividad física y la presencia de enfermedades asociadas." | Luego de obtener los resultados del cuestionario se observa que, en el género masculino (69.2%), en mujeres (52%), además el grupo de edad donde más se genera trastornos del sueño es entre los 86 a 95 años, con el 64.7% de incidencias. Además, el 69% de pacientes toman medicamentos y no tienen buen sueño. |
|---|--------|-----------|---|---------|--|--|--|

| | | | | | | | |
|---|------------------|------|-----------------------|---------|---|---|--|
| 4 | Google académico | UNAM | Carlos D'Hyver (2018) | Español | Alteraciones del sueño comunes en adultos mayores | "Identificar los problemas del sueño y su clasificación | Las enfermedades neurológicas representan la principal causa de insomnio, afectando al 66.7 % de los casos, mientras que un 33.3 % |
|---|------------------|------|-----------------------|---------|---|---|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | para determinar la necesidad de estudios complementarios." | está relacionado con problemas gastrointestinales y cardiovasculares. Un manejo inadecuado del insomnio puede generar consecuencias como caídas, deterioro de la memoria, confusión, retención urinaria, incontinencia y un mayor consumo de medicamentos. |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|---|----------------|--|---------------------------------------|---------|---|--|--|
| 5 | Web of Science | Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades | Erika Ligna, Eulalia Ana luisa (2023) | Español | Alteraciones en el patrón de sueño y descanso debido a estresores en pacientes hospitalizados en el área de Medicina Interna. | "Identificar la prevalencia de factores estresantes que contribuyen a las alteraciones del sueño en pacientes del área de Medicina Interna." | Se verificó que existieron pacientes que pueden disponer de alguna alteración de patrón sueño y descanso, por factores externos un 64%, factores internos un 36% en lo que se verifica la necesidad del abandono de hogar, iluminación excesiva, dolor, se han de incluir estrategias de reducción de insomnio del paciente para brindar |
| | | | | | | | aportes de mejora en su calidad de vida. |

| | | | | | | | |
|---|------------------|--------------------|-----------------------------------|---------|---|---|---|
| 6 | Google académico | Kompass Neumología | Luis Ochoa, Víctor Vásquez (2020) | Español | Trastornos del sueño en adultos mayores: promover la concienciación entre los pacientes y sus familiares. | "Evaluar la prevalencia de trastornos del sueño en un grupo de adultos mayores residentes en Bialystok, Polonia." | Se observó que más del 50% de encuestados tuvieron probabilidad de aparición de síntomas de insomnio, y la presencia del mismo. |
|---|------------------|--------------------|-----------------------------------|---------|---|---|---|

| | | | | | | | |
|---|----------------|---------------------------|-------------------------|---------|---|---|---|
| 7 | Web of Science | Universidad de Valladolid | Fuencisla Santos (2022) | Español | "Evaluación de las intervenciones de enfermería para mejorar la calidad del sueño en pacientes hospitalizados." | "Desarrollar y evaluar intervenciones para mejorar la calidad del sueño en pacientes hospitalizados." | Con la inclusión de 500 pacientes, divididos en 250 para el grupo de intervención y 250 para el grupo de control, el tamaño de la muestra permitió detectar diferencias en las medidas de las variables numéricas entre ambos grupos, con un margen de 0.251 desviaciones estándar, manteniendo un poder estadístico del 80 % y un error de tipo I del 5 %. |
|---|----------------|---------------------------|-------------------------|---------|---|---|---|

| | | | | | | | |
|---|------------------|-------------------------|------------------------|---------|--|---|---|
| 8 | Google académico | Revista Médica Sinergia | Guadamuz et. al (2022) | Español | Trastornos del sueño : prevención, diagnóstico y tratamiento | "Examinar, a través de una revisión bibliográfica, los enfoques de diagnóstico, tratamiento y | Los trastornos del sueño están aumentando en la población general, afectando a largo plazo la calidad de vida. Se ha observado que los terrores nocturnos pueden ocurrir durante el sueño NMOR, así como episodios de sonambulismo, |
|---|------------------|-------------------------|------------------------|---------|--|---|---|

| | | | | | | | |
|----|------------------|---------------------------|---|---------|---------------------------------|---|--|
| | | | | | | prevención de los trastornos del sueño." | acompañados de gritos, agitación y expresiones de pánico. |
| 9 | Google académico | NIH | Instituto Nacional sobre el envejecimiento de los NIH | Español | El sueño y las personas mayores | "Brindar recomendaciones para mejorar el sueño nocturno en adultos mayores, promoviendo su salud, bienestar y seguridad." | Entre los principales trastornos del sueño en adultos mayores se encuentran el insomnio, la apnea del sueño y los trastornos del movimiento. Otros menos comunes incluyen el síndrome de piernas inquietas (caracterizado por hormigueo, cosquilleo y sensación de punzadas), el sueño REM (con movimiento rápido de los ojos), el sueño no REM y los trastornos de conducta durante el sueño REM. |
| 10 | Scielo | Universidad de Valladolid | Alicia de la Cruz (2019) | Español | Calidad del sueño en personas | "Evaluar la calidad del sueño en la | Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en 62 adultos mayores de 65 años. Los resultados mostraron que el 72.6 % reportó una |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--------------------|--------------------------|--|
| | | | | | mayores de 65 años | población seleccionada." | baja calidad de sueño, siendo la adherencia terapéutica la variable media con mayor registro. Un 38.7 % de los participantes presentó insomnio agravado y se evidenció una correlación entre la higiene del sueño y el índice de Pittsburgh. El estudio concluyó que es fundamental emplear terapias no farmacológicas eficaces para tratar el insomnio y mejorar la calidad del sueño en adultos mayores. |
|--|--|--|--|--|--------------------|--------------------------|--|

| | | | | | | | |
|----|------------------|-------------------------------------|----------------------------|---------|--|--|--|
| 11 | Google académico | Universitario Rovirai Virgili | Tatiana González (2019) | Español | "Trastornos del sueño en el adulto mayor: una revisión bibliográfica." | "Identificar los factores que afectan la calidad del sueño en personas mayores." | Se identificó que los factores que contribuyen a los trastornos del sueño en los adultos mayores incluyen el envejecimiento fisiológico, el estado de salud, la fragilidad, el deterioro cognitivo, y factores desencadenantes como el |
| | | | | | | | uso de medicamentos y la exposición a luz artificial durante la noche. |

| | | | | | | | |
|----|------------------|--|------------------------|---------|--|--|---|
| 12 | Google académico | Revista de facultad de medicina de la UNAM | Carrillo et. al (2018) | Español | Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? | "Incorporar los trastornos del sueño más comunes, los estudios utilizados para su diagnóstico y las consecuencias a largo plazo de dichos trastornos." | El principal factor que incide en el sueño es la relación entre los trastornos de sueño y las enfermedades crónicas, por lo que los adultos mayores, tienen problemas relacionados con una realidad extrínseca, producida por malos hábitos durante el sueño. |
|----|------------------|--|------------------------|---------|--|--|---|

| | | | | | | | |
|----|------------------|------------------------|--------------------------|--|---------|--|--|
| 13 | Scielo | RPCAFD | Pérez et. al (2022) | Alteraciones y monitorización del sueño en personas que atienden situaciones de emergencia: una revisión narrativa | Español | "Examinar la evidencia actual sobre la comprensión de los trastornos del sueño, su fisiología y los métodos de monitoreo." | Los trastornos del sueño son más usuales de lo que se sabe, por lo que es necesario tener un correcto horario para dormir para que no se afecte el sueño, siendo la apnea del sueño el trastorno más usual. |
| 14 | Google académico | Ciencia y Salud UCIMED | Viquez y Valverde (2023) | Afectación del insomnio en el adulto mayor | Español | "Comprender la patología del insomnio en adultos mayores." | El insomnio es una patología común en mujeres, desempleados, viudos, con nivel económico bajo, ancianos y con trastornos de depresión, puede ser de dos tipos primario, secundario, o se puede clasificar según la cronología en transitorio, agudo y crónico, el padecimiento influye en la capacidad física, atención, |

| | | | | | | | |
|----|------------------|-----------------|--------------------------|---|---------|---|--|
| | | | | | | | agotamiento, mal carácter, somnolencia diurna, cefalea. |
| 15 | Google académico | Ciencia y salud | Valverde et. al (2020) | Manejo del insomnio en el adulto | Español | "Identificar en estrategias para manejo de insomnio adultos." | El diagnóstico es clínico y generalmente no requiere estudios de laboratorio. El tratamiento farmacológico abarca terapia cognitivo-conductual, educación sobre higiene del sueño, control de estímulos y técnicas de relajación. En cuanto al tratamiento farmacológico, este se personaliza e incluye opciones como benzodiazepinas, compuestos Z, antagonistas de la melatonina y antidepresivos. |
| 16 | Researchgate | Revista Médica | Contreras y Pérez (2021) | "Insomnio: en búsqueda del tratamiento ideal mediante | Español | "Identificar tratamientos tanto farmacológicos | De acuerdo a instituciones internacionales AASM (Academia Americana de Medicina del Sueño), hay tratamientos crónicos de |

| | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--|--|---|---|
| | | Clínica las Condes | | opciones farmacológicas y no farmacológicas ." | | como no farmacológicos para el manejo del insomnio." | adultos con medidas no farmacológicas donde se incluye la terapia cognitiva conductual (TCCI), hay listas de medicamentos para el insomnio crónico con aportar a la durabilidad y calidad del sueño, pero puede generar efectos secundarios. |
|--|--|-----------------------|--|--|--|---|---|

| | | | | | | | |
|----|------------------|-------------------|----------------------|---|---------|--|---|
| 17 | Google académico | Revista Criterios | Jurado et. al (2016) | "Trastornos del sueño en adultos mayores residentes en la ciudad de Pasto." | Español | "Determinar la relación entre los factores ambientales y las alteraciones del sueño y descanso en adultos mayores institucionalizados en Pasto." | Es factible usar herramientas de identificación de factores de riesgo físico, social y de actitudes en el insomnio, pues se observa que la ausencia de apoyo de la familia en el adulto mayor puede incidir en la adquisición de patologías psicológicas que se asocian con trastornos del sueño. |
|----|------------------|-------------------|----------------------|---|---------|--|---|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----|------------------|------------------------------------|---------------|--------------------------------------|---------|--|--|
| 18 | Google académico | Revista Electrónica de Biomedicina | Valdez (2018) | Insomnio en el paciente adulto mayor | Español | "Identificar las principales características del insomnio en adultos mayores." | El uso de medicamentos para tratar el insomnio aumentar el riesgo de caídas, lo que puede producir lesiones y fracturas, con desgaste funcional en el adulto mayor, es preciso entonces, que las medidas de higiene del sueño en adultos mayores |
|----|------------------|------------------------------------|---------------|--------------------------------------|---------|--|--|

| | | | | | | | |
|----|------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|--|---------|---|---|
| 19 | Researchgate | Revista de Farmacología y Terapéutica | Chávez et. al (2018) | En busca del hipnótico ideal: tratamiento farmacológico del insomnio | Español | "Explorar la posibilidad de un tratamiento farmacológico hipnótico ideal para el insomnio." | Las drogas hipnóticas involucran moléculas como la benzodiacepina, compuestos de origen z y otros, con propiedades de tipo farmacodinámicas, singulares, se definió que el prototipo hipnótico adecuado depende de cada tipo de insomnio que puede ser incluidos según los requerimientos del paciente. |
| 20 | Google académico | Guía de práctica clínica | Gobierno Federal de México (2020) | Diagnóstico y tratamiento del insomnio en ancianos | Español | "Proporcionar una guía de referencia para el diagnóstico y tratamiento del insomnio en personas mayores." | La prevalencia de insomnio en cuanto a los distintos padecimientos como enfermedades neurológicas con el 66,7%, otras enfermedades, enfermedades respiratorias, gastrointestinales, dolor crónico, cardiovasculares, enfermedades renales y oncológicos con el 33,3% |

Discusión

Según Carmpna y Molés, se ha observado una mayor incidencia de trastornos del sueño en hombres, especialmente entre los 86 y 95 años. Uno de los factores principales del insomnio es el uso de medicamentos para diversas patologías, lo cual afecta la calidad del sueño. Otros factores que influyen, ya sea de manera directa o indirecta, son elementos del entorno como la iluminación excesiva o el dolor. Además, en un estudio realizado en México por Moreno en 2022, se halló que en adultos mayores, el 61.5 % presenta insomnio, el 34.5 % somnolencia y el 4 % riesgo de apnea obstructiva del sueño (9).

Las principales consecuencias en los trastornos del sueño incluyen una baja calidad de descanso, somnolencia matutina, apnea obstructiva, deterioro cognitivo y falta de energía para realizar actividades cotidianas, lo cual afecta considerablemente la calidad de vida. Según Cepero y Pérez, existe una relación directa entre la calidad inadecuada del sueño y el estado de salud en los adultos mayores(4)(6).

Según C. D'Hyver y Contreras, las enfermedades neurológicas son las que causan insomnio con mayor frecuencia, afectando al 66.7% de los pacientes, seguidas por las enfermedades respiratorias (59.6%), los problemas gastrointestinales, el dolor, y las afecciones cardiovasculares, con un 55.4% cada una. En adultos mayores, es importante evaluar la combinación de estos factores y determinar causas específicas. Además, en cada caso particular, es fundamental considerar una evaluación psicosocial que tome en cuenta el deterioro cognitivo, síntomas psicoafectivos, nivel educativo, la red de apoyo familiar, y el contexto socioeconómico(1) (19).

Según Santos, en el ámbito de los cuidados de enfermería para los trastornos del sueño, el uso de diagnósticos NANDA en el dominio de reposo/actividad es esencial. Estos diagnósticos abordan necesidades del paciente, el entorno y las prácticas del personal de enfermería. Entre las actividades recomendadas se incluyen: la terapia de relajación, una escucha activa, la reducción de la iluminación y el ruido ambiental, y evitar interrupciones nocturnas por parte del personal de enfermería. Estas prácticas buscan promover un sueño reparador para el paciente. (4) (10)(18).

En un estudio llevado a cabo en la ciudad de Azogues en 2024, se encontró que el 90% de la población adulta mayor presentaba trastornos del sueño. Estos problemas se relacionaron principalmente con factores de riesgo como somnolencia diurna, baja

calidad del sueño, presencia de distracciones ambientales, estados de ánimo negativos y problemas respiratorios. Dichos hallazgos subrayan la influencia de estas condiciones en la dificultad para lograr un descanso reparador y un bienestar óptimo. De manera similar, en el estudio actual se identifican los mismos factores de riesgo como barreras significativas para el descanso adecuado, resaltando la importancia de abordar estos elementos para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Además, este tipo de investigaciones destaca la necesidad de estrategias específicas para reducir los factores externos e internos que agravan los trastornos del sueño en esta población, tales como el manejo del estrés, la reducción de ruidos nocturnos, y un enfoque integral en el tratamiento de las enfermedades respiratorias y emocionales que afectan la calidad del sueño(23).

Conclusión

Los trastornos del sueño en personas mayores son afecciones que pueden tener diversas causas, incluyendo factores fisiológicos, enfermedades, aspectos psicológicos, así como factores sociales y ambientales. Es importante destacar que un buen descanso es esencial para sentirse bien al día siguiente y evitar problemas como somnolencia, falta de atención y dificultad para concentrarse. Se ha observado que la prevalencia de estos problemas de sueño aumenta a partir de los 65 años y que afecta en mayor medida a las mujeres que a los hombres.

Otro factor principal que provoca insomnio en los adultos mayores es el uso de medicamentos para tratar diversas enfermedades, lo cual afecta su descanso nocturno y reduce la calidad del sueño. Asimismo, el estrés, la higiene del sueño y las condiciones físicas del lugar donde duermen pueden influir negativamente.

La falta de un descanso adecuado en esta etapa de la vida trae consigo consecuencias como el deterioro cognitivo, depresión, baja energía para realizar tareas diarias y dificultad para llevar a cabo actividades básicas. Estas condiciones aumentan significativamente el riesgo de sufrir problemas de salud, incluyendo enfermedades cardíacas y

En este contexto, los cuidados de enfermería deben enfocarse en terapias de comunicación y relajación, permitiendo que el adulto mayor se sienta escuchado. También se recomienda mejorar el entorno de descanso con menos luz y ruido para favorecer la calidad del sueño. enfermería se procura que se siga una planificación de trabajo para evitar interrupción por suministro de medicamentos en el espacio nocturno a dichos pacientes en el área hospitalaria.

Referencias bibliográficas

1. D'Hyver C. Alteraciones del sueño en personas adultas mayores. UNAM. 2018;; p. Vol. 61, n°1 http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S002617422018000100033.
2. Moreno K, Ramírez E, Sánchez S. Trastornos del sueño en personas mayores. ¿Cómo duermen las personas mayores de la ciudad de México? Instituto Mexicano del Seguro Social. 2022;; p. Vol. 59, Núm. 6 <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/02/1357567/4145-28351-1-pb-06-12.pdf>.
3. Bonnet. Evaluation and diagnosis of insomnia in adults. Uptodate. 2019;; p. <https://www.uptodate.com/contents/evaluation-and-diagnosis-of-insomnia-in-adults#:~:text=The%20diagnosis%20of%20insomnia%20requires,opportunity%2C%20and%20associated%20daytime%20dysfunction>.
4. Cepero I, González M, González O, Conde T. Trastornos del sueño en adulto mayor. Actualización diagnóstica y terapéutica. Medisur. 2020;; p. <https://www.redalyc.org/journal/1800/180063259016/html/>.
5. Guadamuz J, Miranda M, Mora N. Trastornos del sueño: prevención, diagnóstico y tratamiento. Revista Médica Sinergia. 2022;; p. Vol. 7, Núm. 7.
6. Instituto Mexicano de Seguridad Social. Diagnóstico y tratamiento de insomnio en ancianos. IMSS. 2021;; p. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/492GRR.pdf>.
7. Ligña E, Analuisa E. Alteraciones del patrón sueño-descanso por estresores en pacientes que se encuentran en Medicina Interna. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. 2023;; p. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.786>.
8. Ifis. La mejor práctica para la búsqueda bibliográfica. https://ifis.libguides.com/spanish_best_practice/revisiones_bibliograficas#:~:text=

Una%20revisi%C3%B3n%20bibliogr%C3%A1fica%20es%20una,ser%20sistem
%C3%A1tica%2C%20exhaustiva%20y%20reproducibile..

9. Carmpna I, Molés M. Problemas del sueño en los mayores. Gerokomos. 2018;; p. 29 (2), 72-78.
10. Santos MF. Evaluación de Intervención para mejorar la calidad del sueño en pacientes hospitalizados. Universidad de Valladolid. 2022;; p. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/54264/TFGH2501.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
11. Cruz D, López de León F, Pascual L, Battaglia M. Guía Técnica de producción de hongos comestibles de la especie de Hongos Ostra; 2010.
12. Ligña E, Analuisa E. Alteración del patrón sueño-descanso por estresores en pacientes que se encuentran en Medicina Interna. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. 2023;; p. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/786>.
13. Ochoa L, Vásquez V. Trastornos del sueño en adultos mayores: Aumentar la conciencia sobre los pacientes y sus familiares. Kompass Neumología Volumen 2, Núm. 1. 2020;; p. <https://karger.com/kxn/article/2/1/26/188159/Trastornos-delsueno-en-adultos-mayores-Aumentar>.
14. Guadamuz J, Miranda M, Mora N. Trastornos del sueño: prevención, diagnóstico y tratamiento. Revista Médica Sinergia. 2022; Vol : p. <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/860>.
15. Instituto Nacional sobre el envejecimiento de los NIH. El sueño y las personas mayores. Cómo lograr dormir bien por las noches. <https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2022-11/sueno-personas-mayores.pdf>.
16. Carrillo P, Barajas K, Sánchez I, Rangel M. Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S002617422018000100006.

17. Pérez P, Duarte D, Rojas D. Alteraciones y monitorización del sueño en personas que atienden situaciones de emergencia: una revisión narrativa. <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/223/288>.
18. Valverde A, Agüero A, Salazar J. Manejo del insomnio en el adulto. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articuloabordaje-terapeutico-del-insomnio-S1138359311004461>.
19. Contreras A, Pérez C. Insomnio, en busca del tratamiento ideal: fármacos y medidas no farmacológicas. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000924>.
20. Jurado O, Pinta A, Vallejo Y, Villareal M. Trastornos del sueño en adultos mayores de la ciudad de Pasto. *Revista Criterios*. 2016;; p. 23 (1), rev crit, pp. 381-394.
21. Chávez M, Nava M, Palma J, Martínez M, Graterol M, Contreras J. En búsqueda del hipnótico ideal: tratamiento farmacológico del insomnio. *AWFT*. 2018;; p. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S079802642018000100002.
22. Gobierno Federal de México. Guía de práctica clínica del insomnio en ancianos. Gobierno Federal de México. 2020;; p. <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/492GRR.pdf>.
- 23 Valdiviezo Vanessa, Yadaicela Angelica. Calidad del sueño en adultos mayores, Universidad Católica de Cuenca, 2024.
- 24 Pérez Victor, De la Vega Olga. Necesidades de aprendizaje sobre trastornos del sueño en miembros del equipo básico de salud. *Rev Cubana Enfermer* [internet]. 2021 Dic [citado 2024 oct 24]; 37(4)

Ruth Elizabeth Guamán Guailas portadora de la cédula de ciudadanía N° **1950115947**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Causas, consecuencias e intervenciones de enfermería en los trastornos del sueño en adultos mayores.” Revisión Sistemática** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 06 de noviembre de 2024

F: 

Ruth Elizabeth Guamán Guailas

C.I. 1950115947