

PREVALENCIA Y MANEJO DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO EN LA ADOLESCENCIA

Paula Gutiérrez Báez (1), Ana Belén Báez Marín (2), Luis Fernando Gutiérrez Tejedor (3)

1. Enfermera Especialista en Salud Mental. Servicio de Psiquiatría y Salud Mental, Zamora.

2. Enfermera. Servicio de Quirófano y Esterilización, Zamora

3. Enfermero Especialista en Geriatría. Residencia de mayores "Los Tres Árboles", Zamora.

 pauguba@usal.es

01 Introducción

¿Qué es el sueño?

Alternancia fase REM y No REM (3 fases desde sueño ligero hasta profundo)

Estado fisiológico, activo y rítmico que se alterna con la vigilia para preservar las funciones fisiológicas, equilibrio físico y mental

Recomendación horas de sueño en adolescencia (14-17 años): de 8 a 10 horas



¿Por qué hay que hablar del descanso nocturno en la adolescencia?

- Tiene gran impacto sobre las funciones cognitivas y comportamiento del adolescente
- Motivo de consulta médica cada vez más frecuente
- Puede generar alteraciones en el desarrollo escolar y en el ámbito familiar

03 Metodología

Revisión bibliográfica sistematizada



Búsqueda realizada del 1 al 15/04/2024



Publicados entre 2014-2024



Inglés
Castellano



Revisiones sistemáticas y metanálisis
Artículos a texto completo de acceso libre



Palabras clave: adolescents, sleep disorders, nursing care, systematic review

Bases de datos:

ENFISPO
Enfermería - Fisioterapia - Podología

PubMed

EPISTEMONIKOS FOUNDATION

Cochrane Library

Plan de cuidados

NANDA

[00198] Trastorno del patrón del sueño

NOC

[0003] Descanso
[0004] Sueño
[2002] Bienestar personal

NIC

[1850] Mejorar el sueño
[6040] Terapia de relajación
[6480] Manejo ambiental
[1800] Ayuda con el autocuidado

Fuente: NNNConsult

Higiene del sueño

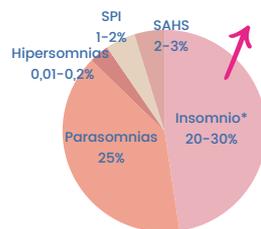
- Mantener rutinas de sueño (horario de acostarse y levantarse, rutina antes de acostarse)
- Evitar siestas (máx 30 mins)
- Evitar dispositivos electrónicos antes de dormir
- Mantener condiciones ambientales adecuadas
- Evitar cenas copiosas
- Realizar ejercicio físico habitual
- No tomar sustancias estimulantes
- Evitar sustancias tóxicas (tabaco, alcohol)

02 Objetivos

- Determinar los trastornos del sueño más prevalentes en la adolescencia.
- Identificar factores de riesgo que inducen a la aparición de los trastornos del sueño.
- Identificar las intervenciones para mejorar el descanso nocturno.
- Elaborar un plan de cuidados de enfermería.

04 Resultados

*Se relaciona con síndrome de fase retardada, que se puede considerar como un trastorno aparte en algunos estudios



Fuente: ICSD-3, Academia Estadounidense de Medicina del Sueño

Factores de riesgo

- Comorbilidades psiquiátricas (TDAH, depresión, ansiedad TEA,)
- Presión familiar, escolar
- Enfermedades infecciosas agudas
- Enfermedades crónicas (endocrino-metabólicas)
- Abuso sustancias estimulantes
- Abuso uso dispositivos electrónicos

Trastornos del sueño \longleftrightarrow Causa \longleftrightarrow Problemas de salud mental
Consecuencia

Los medios digitales como factor de riesgo

Estrategias prevención y educación sanitaria en higiene del sueño y control tecnologías



- Disminución de la duración y calidad del sueño
- Retraso hora de acostarse y aumento del cansancio diurno
- Mayores niveles de ansiedad e insomnio
- Relacionado sobre todo con el uso de móviles, ordenador y redes sociales

05 Conclusiones

- La mayoría de los trastornos del sueño en el adolescente se relaciona con malos hábitos de sueño y organización de horarios inadecuados
- Se pueden abordar con higiene del sueño, cronoterapia, fototerapia y administración de melatonina
- La enfermera escolar debe favorecer y promocionar la correcta educación en higiene del sueño

06 Bibliografía