



ESTUDIO

Los ancianos duermen peor en las residencias

Siete de cada diez sufren de problemas patológicos a la hora de conciliar el sueño

04.04.13 - 09:10 - UGR/SINC | Granada

El 70 por ciento de los ancianos que viven en residencias tienen problemas patológicos para conciliar el sueño, lo que les hace ser menos independientes y tener peores relaciones sociales que los mayores con buenos valores de descanso.

Además, el 64% de los mayores clasificados como 'malos dormidores' consumen somníferos de manera regular.

El 64% de los mayores clasificados como 'malos dormidores' consumen somníferos de manera regular

Así lo confirma un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Granada (UGR) y la residencia de mayores Perpetuo Socorro de Santa Fe (Granada) que analiza la calidad y el perfil de sueño en personas mayores que viven en entorno residencial y su impacto sobre la funcionalidad y la dependencia.

Para llevar a cabo este trabajo, publicado en el último número de la revista 'Archives of Gerontology and Geriatrics', sus autores evaluaron a más de 400 mayores que viven en residencias de Granada capital y provincia, de los cuales 334 tenían capacidades cognitivas suficientes para participar en la investigación.

Las investigaciones llevadas a cabo para el estudio pretendían mostrar que las personas en entorno residencial poseen valores de sueño que entran en el rango de lo patológico y que, por lo tanto, han de ser tomados en cuenta para su diagnóstico. Estos valores de sueño poseen una importante repercusión sobre la calidad de vida y funcionalidad de las personas mayores.

Cambio en los hábitos de vida

«Varias investigaciones preliminares han demostrado que el envejecimiento se encuentra asociado a un cambio en muchos hábitos de vida, y el más afectado por estos cambios es el sueño», explica Marie Carmen Valenza, autora principal del departamento de Fisioterapia de la UGR.

«Esta asunción de normalidad en el empobrecimiento de la cantidad y calidad de sueño ha relegado a esta población a un infradiagnóstico de las patologías y desórdenes del sueño y, por lo tanto, a un infratratamiento», insiste.

Este artículo recoge los datos preliminares de un estudio más amplio, que incluye estudios poligráficos del sueño de estos pacientes, una evaluación neurocognitiva asociada y un programa piloto de intervención terapéutica con ejercicio monitorizado para mejorar los valores de sueño. Dicho trabajo se desarrollará en colaboración con las universidades de Mc Master y Queens (ambas en Canadá).

TAGS RELACIONADOS

sueno, ancianos, residencia

Publicidad



Hasta 4 meses gratis
Y ahora, en Sanitas puedes elegir el médico que tú quieras.
www.sanitas.es



Oferta Seguro Hogar
Ahorra hasta un 35% al contratarlo con Nuez Seguros. ¡Te regalamos el de coche y moto!
www.SegurosNuez.es



Residencias Ballesol
Especialistas en el Cuidado de nuestros mayores. Servicio de Calidad. Infórmate aquí.
www.ballesol.es/Residencias



¿Necesitas ahorrar?
Contrata tu seguro con Direct Seguros y ahorra hasta 248 euros.
www.directseguros.es

