

Siete de cada diez ancianos que viven en residencias tienen problemas patológicos para conciliar el sueño

Edición

Siete de cada diez 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 sueño. Además, el 64% de los mayores clasificados como “malos dormidores” consumen somníferos de manera regular.

Así se desprende de un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Granada y la residencia de mayores Perpetuo Socorro de Santa Fe (Granada), publicado en el último número de la revista Archives of Gerontology and Geriatrics. En este trabajo, han evaluado la calidad y 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, sus autores evaluaron a más de 400 mayores que viven en residencias de Granada capital y provincia, de los cuales, finalmente, 334 tenían capacidades cognitivas suficientes para participar en la investigación. A todos ellos se les realizó un estudio de somnolencia, de funcionalidad y una valoración de su cantidad, arquitectura y calidad del sueño. El trabajo pudo desarrollarse gracias a un equipo de investigadores de carácter multidisciplinar, compuesto por fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y enfermeros.

La investigación se desarrolló en dos etapas: la primera pretendía 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. Y segundo, que estos valores de sueño poseen una importante repercusión sobre la calidad de vida y funcionalidad de las personas mayores.

Envejecimiento y problemas de sueño

Como explica la autora principal de este trabajo, Marie Carmen Valenza, del departamento de Fisioterapia de la Universidad de Granada, “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”. 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 desordenes del sueño y, por lo tanto, a un infratratamiento”.

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, en Canadá.

Referencia bibliográfica:

Nursing homes: Impact of sleep disturbances on functionality

María Carmen Valenza, Irene Cabrera Martos, Lydia Martín-Martín, Víctor Manuel Pérez-Garzón, Carmen Velarde, Gerald Valenza-Demet

Archives of Gerontology and Geriatrics

Volume 56, Issue 3, May–June 2013, Pages 432–436

El artículo está disponible 'on line' en el siguiente enlace:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494312002385>