



IX Congreso Nacional de
**ATENCIÓN
FARMACÉUTICA**
TOLEDO
15-17 de octubre de 2015

La **atención farmacéutica**
ante el reto de la **cronicidad**



**FARMACIA
ANA HUERTA**
OLIVARES DEL JÚCAR - CUENCA



CALIDAD DEL SUEÑO EN LA POBLACION ANCIANA

Autor: Huerta Caballo A. Farmacia comunitaria de Olivares de Júcar.

Coautor: Melo Ayala F, Molina Úbeda J.J, Molina Ortiz R.

OBJETIVOS

A lo largo de la vida la calidad del sueño se modifica. Los problemas del sueño son muy frecuentes en los ancianos y el envejecimiento es un factor de riesgo para sufrir insomnio.

Los objetivos de este estudio son:

- Valorar la calidad del sueño en la población anciana.
- Aconsejar medidas higiénicas para que el sueño sea reparador.

MATERIAL Y METODOS

Se realiza un estudio descriptivo transversal basado en encuesta personal y aplicación del Cuestionario Sueco de Pittsburgh, en una población diana de 58 individuos mayores de 65 años pertenecientes a la oficina de farmacia comunitaria de Olivares de Júcar en la provincia de Cuenca. Los criterios de exclusión fueron: avanzado deterioro cognitivo, dificultad auditiva severa y enfermedad mental insuficiente para realizar la entrevista.

Todos los participantes en el estudio dieron de forma verbal su consentimiento informado.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos tras el estudio realizado nos reflejan que entre los pacientes encuestados el 63,5% tenían problemas de sueño en general, el 30,7% refirieron despertar de madrugada y no volver a dormir y el 22,6% se quedan dormidos la mayor parte de la noche.

La calidad del sueño en un 73,6% fue bastante mala, el 69,4% tarda en dormir entre 31-60 minutos y el uso de medicamentos para dormir lo utilizan el 86,3% de los encuestados.

CONCLUSIONES

Los trastornos del sueño presentan una alta prevalencia en la edad anciana siendo el insomnio el trastorno más frecuente. A medida que la persona es más mayor, la dificultad para conciliar y mantener el sueño aumenta. El envejecimiento provoca cambios en el patrón y en la estructura del sueño. Mejorar la higiene del sueño constituye el primer objetivo a seguir.

Panel electrónico patrocinado por:

