

“RELEVANCIA DE LAS ALTERACIONES DEL SUEÑO EN LA COGNICIÓN DE ADULTOS MAYORES”

Autores: BRUSCO, LI; OLIVAR, N; BARRETO, D; RICO, G; MARINO, J; GONZALEZ, J.; ANTONINI, L.; GERMANI, S.
Filiación: PRONADIAL, PROGRAMA NACIONAL DE DATOS, DOCENCIA E INVESTIGACIÓN EN ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y OTROS TRASTORNOS COGNITIVOS, FACULTAD DE MEDICINA UBA; CENECON, CENTRO DE NEUROLOGÍA DE LA CONDUCTA Y NEUROPSIQUIATRÍA, FACULTAD DE MEDICINA UBA, FUNDACIÓN HUMANAS.

Introducción

El sueño es una necesidad fisiológica, teniendo una duración variable de acuerdo a diferentes características del individuo. El sueño posee ciertas características, que hacen a su efectividad funcional. Las alteraciones del sueño producen trastornos cognitivos y conductuales, relacionados con alteraciones fisiológicas específicas.

Objetivos

Establecer tiempo promedio dedicado al sueño, determinar tipo de alteración más frecuente del sueño, conocer hábito de uso de luz artificial previo al período de sueño, describir trastornos cognitivos más frecuentes, verificar grado de conocimiento de la relación entre alteraciones del sueño y trastornos cognitivos por parte de los usuarios de los servicios de salud serán nuestros objetivos.

Métodos

Estudio descriptivo de corte longitudinal. Se estableció como instrumento de medición una encuesta administrada por profesionales de la salud, de respuesta estructurada y cerrada, de carácter anónimo. La muestra es aleatoria y por conglomerado.



Resultados

N26. 53.84% Mujeres; 46.15% Hombres, 74.6% promedio de edad. El 65.38 % reporta alteraciones del sueño en el último mes. La alteración más frecuente del sueño es insomnio medio con 26.92%. El 80.76% reporta la utilización de dispositivos electrónicos una hora antes de dormir. El 50% reporta dormir entre 4 y 6hs. El 65.38% reporta no dormir siesta, igual número que reporta alteraciones del sueño. El 65.38% reporta tener una “muy buena” y/o “bastante buena” calidad de sueño. El 92.30% refiere padecer trastorno cognitivo, siendo la memoria el trastorno más frecuente. En pruebas neuropsicológicas, tomando para MMSE punto de corte 27, 46.15% es menor a 27; Rey verbal con Z mayor a -2: 46.15%; TMT A con Z mayor a -2: 26.92%; TMT B con Z mayor a -2: 61.53%. El 76.92% considera las AVD no se encuentran afectadas. El 61.53% no relaciona la calidad de sueño con su actividad de vigilia.

Conclusiones

El 50% reporta dormir solo de 4 a 6hs diaria, siendo un tiempo insuficiente para lograr un ciclo de sueño eficiente. La alteración más frecuente es insomnio medio. Más del 80% utiliza dispositivos electrónicos antes de dormir, lo cual se relaciona con mayor exposición a la luz y retraso del proceso fisiológico de inducción al sueño. La percepción de su calidad de sueño es mayoritariamente positiva, lo cual habla de una naturalización de las alteraciones del sueño. En pruebas neuropsicológicas se corrobora trastornos cognitivos de Memoria, Atención y Funciones Ejecutivas. En 61.53% no aparece una asociación -por parte del usuario- de la relación entre calidad de sueño y rendimiento cognitivo. Poner de manifiesto la relevancia de una buena calidad de sueño en relación a la funcionalidad cognitiva global resulta ser una tarea pendiente en los ámbitos dedicados a brindar servicios de salud. Realizar intervenciones de psicoeducación es de vital importancia a la hora de mejorar la calidad de vida de los usuarios de servicios de salud.