

Descansar para vivir: explorando los trastornos del sueño en adultos mayores y sus soluciones

Nibia Dayana Mera Ortiz

Estudiante de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

María Paula Serrato Mendoza

Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

El presente texto se centra en la importancia del sueño en la salud y el bienestar de las personas mayores. A medida que envejecemos, los trastornos del sueño, como el insomnio y la apnea del sueño, se vuelven más comunes y pueden afectar significativamente la calidad de vida, provocando problemas como fatiga, deterioro cognitivo y aumento del riesgo de enfermedades.

El texto analiza las causas de estos trastornos, que incluyen factores físicos, psicológicos y ambientales. También se propone diversas soluciones, como la implementación de buenas prácticas de higiene del sueño, terapias conductuales y, en algunos casos, tratamientos médicos. La promoción de un sueño reparador es esencial para mejorar la salud general y la calidad de vida de los adultos mayores, subrayando que un buen descanso es fundamental para vivir plenamente.

Los trastornos del sueño en adultos mayores son problemas comunes que pueden incluir insomnio, apnea del sueño y síndrome de piernas inquietas. Estos trastornos pueden derivar de factores físicos, como enfermedades crónicas, cambios hormonales o psicológicos, como ansiedad y depresión. Las consecuencias incluyen fatiga, deterioro cognitivo, problemas de ánimo y un mayor riesgo de caídas. Estos trastornos no solo impactan la calidad del sueño, sino que también tienen repercusiones en la salud general y la calidad de vida.

Para abordar estos problemas, se propone diversas soluciones; las estrategias incluyen la implementación de buenas prácticas de higiene del sueño, como mantener un horario regular de sueño, crear un ambiente propicio para descansar y, evitar estimulantes antes de acostarse. También se recomienda la terapia cognitivo-conductual para insomnio. La educación y el apoyo a cuidadores son esenciales para ayudar a los adultos mayores a mejorar su calidad de sueño y, por ende, su calidad de vida.

Los trastornos del sueño en adultos mayores pueden ser clasificados en varias categorías:

- El insomnio se manifiesta como una dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo. Según estudios, hasta un 50 % de los adultos mayores reporta síntomas de insomnio, lo que puede atribuirse a factores como el estrés, la ansiedad y el uso de medicamentos (Instituto Nacional del corazón, los pulmones y la sangre, 2021).
- La apnea del sueño se caracteriza por interrupciones en la respiración durante el sueño. La apnea obstructiva del sueño es la más común y puede afectar hasta al 30 % de los adultos mayores, asociándose con problemas cardiovasculares y deterioro cognitivo (Fundación Mayo para la Educación y la Investigación, 2024).
- El síndrome de piernas inquietas provoca una necesidad irresistible de mover las piernas, especialmente al estar en reposo. Afecta aproximadamente al 15 % de la población mayor y puede dificultar la conciliación del sueño (Pinheiro, 2022).

Los trastornos del sueño en adultos mayores son el resultado de una combinación de factores:

- Fisiológicos: con la edad, la arquitectura del sueño cambia; se reduce el sueño de ondas lentas y aumenta la fragmentación del sueño, lo que contribuye a la dificultad para descansar adecuadamente.
- Psicológicos: la depresión y la ansiedad son prevalentes en la población anciana y están correlacionados con una mala calidad del sueño. Diversos estudios indican que, tratar trastornos del ánimo puede mejorar la calidad del sueño.
- Ambientales y sociales: representan cambios en el entorno, como mudanzas a hogares de cuidado, y el aislamiento social, que pueden influir negativamente en la calidad del sueño.

Los trastornos del sueño tienen consecuencias significativas en la salud de los adultos mayores:

- Salud física: la falta de sueño se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas, como diabetes y enfermedades cardiovasculares. Además, puede contribuir a un deterioro funcional y un mayor riesgo de caídas.
- Salud mental: la alteración del sueño se asocia con un aumento de síntomas depresivos y ansiosos, lo que puede crear un ciclo negativo que empeora ambos problemas.

Para abordar los trastornos del sueño en adultos mayores, se puede implementar varias estrategias:

- Higiene del sueño: fomentar prácticas como establecer un horario regular para dormir, crear un ambiente propicio para el descanso (oscuridad, tranquilidad y temperatura adecuada) y, evitar estimulantes como la cafeína antes de acostarse.
- Terapias conductuales: la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I) ha demostrado ser efectiva en mejorar la calidad del sueño al abordar patrones de pensamiento negativos y hábitos de sueño disfuncionales.
- Tratamientos médicos: en casos de apnea del sueño, el uso de dispositivos CPAP (presión positiva continua en las vías respiratorias) puede ser una solución efectiva. Además, se debe considerar medicamentos solo cuando sean necesarios y bajo la supervisión de un médico.

Es esencial proporcionar educación y recursos a los cuidadores de adultos mayores, para mejorar la atención y el manejo de los trastornos del sueño. Capacitar a los

cuidadores sobre la higiene del sueño y las técnicas de manejo puede resultar en una mejor calidad de vida tanto para los adultos mayores como para sus cuidadores.

La Terapia Ocupacional (TO) se presenta como una disciplina esencial en la atención y gestión de los trastornos del sueño, especialmente en poblaciones vulnerables como los adultos mayores. La calidad del sueño es un aspecto crítico para el bienestar general, y su deterioro puede afectar significativamente la salud física, emocional y social de las personas. En este contexto, es fundamental entender cómo la TO puede contribuir a mejorar la calidad del sueño y, por ende, la calidad de vida de los pacientes (De La Cruz, 2019).

Los trastornos del sueño son comunes en adultos mayores y pueden verse influenciados por una variedad de factores, incluyendo condiciones médicas, efectos secundarios de medicamentos y cambios en los patrones de sueño relacionados con la edad. Estos trastornos no solo afectan el descanso, sino que pueden tener un impacto en la función cognitiva, el estado de ánimo y la capacidad para realizar actividades diarias (Tigrero y Tomalá, 2020). La TO, con su enfoque centrado en el individuo, se propone abordar estos desafíos al desarrollar estrategias personalizadas que ayuden a los pacientes a mejorar sus hábitos de sueño y a manejar los síntomas asociados con los trastornos del sueño.

En este sentido, la identificación de los factores predominantes que desencadenan los trastornos del sueño es crucial para diseñar intervenciones efectivas. Según un estudio de Cepero et al. (2020), los factores ambientales, psicológicos y fisiológicos representan un papel determinante en la calidad del sueño en los adultos mayores. La TO puede trabajar en la modificación del entorno del paciente, la promoción de rutinas de sueño saludables y el manejo del estrés, contribuyendo a la mejora del sueño y, en consecuencia, de la calidad de vida.

La prevención y el tratamiento de los trastornos del sueño deben ser abordados de manera integral. Guadamuz et al. (2022) destacan la importancia de un enfoque multidisciplinario en el diagnóstico y manejo de estos trastornos. Los terapeutas ocupacionales pueden colaborar con otros profesionales de la salud para garantizar una atención holística que incluya la evaluación de las necesidades físicas, emocionales y sociales de los pacientes, algo especialmente relevante en el caso de los adultos mayores, quienes pueden experimentar un ciclo de deterioro en su salud debido a la falta de un sueño reparador.



Investigaciones recientes, como la revisión de Casagrande et al. (2022), subrayan la necesidad de abordar la calidad del sueño como un componente esencial de la salud en la tercera edad. La TO no solo busca tratar los síntomas inmediatos de los trastornos del sueño, sino también, promover la autonomía y el bienestar a largo plazo, fomentando actividades que mejoren la salud física y mental de los pacientes.

El diagnóstico y el manejo de los trastornos del sueño, según Palacios (2021), deben ser abordados de manera integral y multidisciplinaria. Los terapeutas ocupacionales pueden colaborar con otros profesionales de la salud para ofrecer un enfoque holístico que contemple la evaluación de las necesidades físicas, emocionales y sociales del paciente. Esta colaboración es fundamental en los adultos mayores.

En conclusión, la influencia de la TO en el tratamiento de los trastornos del sueño en adultos mayores es un claro ejemplo de cómo un enfoque multidisciplinario puede mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de quienes enfrentan estos desafíos. Este enfoque integrador ofrece esperanza y herramientas para una gestión más efectiva de los problemas relacionados con el sueño, permitiendo a los pacientes vivir de manera más plena y activa.

La combinación de la TO con otras modalidades de tratamiento en la gestión de los trastornos del sueño representa un enfoque completo que reconoce la complejidad de estas condiciones. Según Palacios (2021) y la revisión de Casagrande et al. (2022), esta fusión terapéutica abre nuevas oportunidades para mejorar la calidad del sueño y, por ende, la calidad de vida de los pacientes, proporcionando herramientas para optimizar la higiene del sueño y fomentar la independencia en actividades diarias.

Es esencial seguir investigando y perfeccionando estas terapias para asegurar su efectividad y disponibilidad para que todos los pacientes puedan beneficiarse de ellas. Además, es importante fomentar la colaboración entre profesionales de la salud, incluidos terapeutas ocupacionales, médicos y otros especialistas, para garantizar un abordaje integral de los trastornos del sueño en adultos mayores.

Se recomienda educar a los equipos médicos y a los pacientes sobre el papel fundamental de la TO en la mejora de la funcionalidad y la calidad de vida de quienes padecen trastornos del sueño, así como, la implementación de intervenciones que aborden las

causas subyacentes de estos trastornos. De este modo, se puede promover un enfoque más holístico que beneficie a los pacientes y les permita alcanzar un sueño reparador y una vida más satisfactoria.

Referencias

- Casagrande, M., Forte, G., Favieri, F., & Corvo, I. (2022). Sleep quality and aging: A systematic review on healthy older people, mild cognitive impairment and Alzheimer's disease. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph19148457>
- Cepero, P. I., González, G. M. y González, G. O. (2020). Trastornos del sueño en adulto mayor. Actualización diagnóstica y terapéutica. *Medisur*, 18(1), 112-125.
- De la Cruz, A. (2019). *Calidad del sueño en personas mayores de 65 años* [Tesis de pregrado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/36598>
- Fundación Mayo para la Educación y la Investigación. (2024). Apnea del sueño. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/sleep-apnea/symptoms-causes/syc-20377631>
- Guadamuz, J., Miranda, M. y Mora, N. (2022). Trastornos del sueño prevención, diagnóstico y tratamiento. *Revista Médica Sinergia*, 7(7), e860. <https://doi.org/10.31434/rms.v7i7.860>
- Instituto Nacional del corazón, los pulmones y la sangre. (2021). ¿Qué es el insomnio? <https://magazine.medlineplus.gov/es/multimedia/que-es-el-insomnio>
- Palacios, L. (2021). Diagnóstico y manejo de los trastornos del sueño en el adulto mayor. En González, F. y Latorre-Santos, C. (eds.) *Envejecer en el siglo XXI Visiones multidisciplinarias de la vejez y el envejecimiento* (pp. 305-319). Universidad del Rosario. <https://doi.org/10.12804/urosario9789587847147>
- Pinheiro, P. (2022). ¿Qué es el síndrome de las piernas inquietas? <https://www.mdsaude.com/es/neurologia-es/sindrome-de-las-piernas-inquietas/>
- Tigrero, J. F. y Tomalá, D. G. (2020). *Trastornos del sueño y su relación con el bienestar físico en el grupo de adultos mayores de la comuna Valdivia, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Estatal de Santa Elena]. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/5422>