

Calidad del Sueño y Descanso en los Adultos Mayores de la Ciudad de  
Esmeraldas  
Quality of Sleep and Rest in the Elderly of Esmeraldas City

Andrea E. Pineda Caicedo, María T. Torres Rodríguez y Roberto C.  
Saraguro Betancourt

Pontificia Universidad Católica del  
Ecuador, Sede Esmeraldas, Ecuador.

La correspondencia sobre este artículo debe ser dirigida a Andrea E. Pineda Caicedo.

Email: andrea\_pineda1986@hotmail.com

Fecha de recepción: 7 de agosto de 2017.

Fecha de aceptación: 18 de octubre de 2017

¿Cómo citar este artículo? (Normas APA): Pineda Caicedo, A.E, Torres Rodríguez, M.T., Saraguro Betancourt, R.C. (2017) Calidad del Sueño y Descanso en los Adultos Mayores de la Ciudad de Esmeraldas. *Revista Científica Hallazgos21*, 2(2), 222- 228. Recuperado de <http://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/>

### Resumen

**Fundamentación:** Los adultos mayores presentan descompensación en su organismo debido al proceso degenerativo por la edad, por tanto son más propensos a presentar patologías y afecciones crónicas.

**Objetivo:** Determinar los factores que influyen en la calidad del sueño y descanso de los adultos mayores que acuden a la Asociación de Personas de la Tercera Edad Hipertensos y Diabéticos (APETEHID).

**Método:** Se realizó un estudio cuantitativo, de alcance descriptivo, donde se detallaron los factores que afectan la calidad del sueño y descanso en los Adultos Mayores de la ciudad de Esmeraldas. Se empleó el test de Pfeiffer, que permite establecer la calidad del sueño y los factores que alteran el patrón funcional normal. En el estudio estuvieron incluidos 45 Adultos Mayores que asisten al Centro.

**Resultados:** El 48,89% de las mujeres presentó trastornos en el patrón normal de sueño y descanso. Entre los principales factores se establecieron el estrés en el 78% y el ruido representó el 71%, que constituyen los factores más relevantes que perjudican el sueño y descanso. El 56% de la población manifestó que no duerme las horas adecuadas ya que lo hacen de 1-4 horas.

**Conclusión:** los Adultos Mayores del Centro APETEHID presentan alteraciones en la calidad del sueño, considerando que el descanso no es placentero ni reparador. Estas alteraciones están asociadas a diversos factores en sus hogares, que les impiden tener un buen descanso como el estrés, fatiga y alteraciones del humor.

**Palabras clave:** sueño; descanso; adultos mayores.

### Abstract

**Background:** The elderly has decompensation in their organism due to the degenerative process caused by their age, so they are more prone to present pathologies and chronic conditions.

**Objective:** To determine the factors that influence upon the quality of sleep and rest of elderly people who attend the Association of Hypertensive and Diabetic Persons of the Third Age (APETEHID).

**Method:** A quantitative study was carried out, with a descriptive scope, where the factors that affect the quality of sleep and rest in the elderly of the city of Esmeraldas were detailed. The Pfeiffer test was used, which allows to establish the quality of sleep and the factors that alter the normal functional pattern. The study included 45 elderly people who attend the Center.

**Results:** 48.89% of the women presented disorders in the normal pattern of sleep and rest. Among the main factors, stress was established in 78% and noise represented 71%, which are the most relevant factors that impair sleep and rest. 56% of the population said that they do not sleep the right number of hours since they do it for 1-4 hours.

**Conclusion:** The elderly of the APETEHID Center present alterations in the quality of sleep, considering that rest is not pleasant or restful. These alterations are associated with various factors in their homes, which prevent them from having a good rest, such as stress, fatigue and mood alterations.

**Keywords:** sleep; rest; elderly.

## Calidad del sueño y descanso en los Adultos Mayores de la ciudad de Esmeraldas

Los trastornos del sueño son un tipo de alteraciones que se presentan con regularidad en los adultos mayores debido a que fisiológicamente existen cambios en el proceso de envejecimiento causado por desequilibrios metabólicos, dando como consecuencia problemas a nivel físico y psicológico.

El sueño es una de las actividades primordiales y fundamentales en la existencia de todo ser humano, este es una parte integral en la vida ya que permite descansar no solo a la parte física de nuestro cuerpo sino también a la parte mental y de esta manera tener un rendimiento óptimo (Martin, 2014).

La calidad de vida en los adultos mayores está relacionada con la calidad del sueño y descanso, ya que es una fase esencial para el ser humano en la vida. Un adulto mayor duerme solo de 4 a 6 horas y este tiempo debe de ser aprovechado al máximo sin ninguna perturbación o algún mal hábito.

Existen diversos factores que trastornan la calidad del sueño y el descanso estos los podemos clasificar en intrínsecos es decir que son propios de la persona como algunas patologías tales como el insomnio y la diabetes, tomar grandes cantidades de cafeína o malos hábitos en la movilidad y factores extrínsecos como exposición al ruido en el entorno, ambientes incómodos para conciliar el sueño e inclusive la familia misma forma parte de los problemas que no les permite conciliar el sueño.

Los factores antes mencionados, influyen de manera negativa a la hora de conciliar el sueño, en especial en los adultos mayores, a quienes les resulta mucho más difícil poder descansar para mantener un estilo de vida saludable y que no les afecte en sus tareas diarias.

En Ecuador, el último Censo Poblacional realizado en el 2010, reporta 940.905 adultos mayores, lo cual representaría un 6.50% de la población, lo que indica que es un grupo etario representativo en nuestro país. Para el 2050 representarán el 18% de la población; esto muestra que es un país en plena fase de transición demográfica y en Esmeraldas hay alrededor de 27.377 personas en edades comprendidas entre 65 años en adelante, que es el 5.1% de la población en esta provincia (INEC, 2010).

Al respecto de la calidad del sueño se expone que los principales motivos para su mala calidad son: insomnio y apnea del sueño, lo que genera malestar al adulto mayor a su familia y podría contribuir a la presentación de otras patologías como la depresión, ansiedad e incluso trastornos del estado conductual (Cargua, 2011).

En la actualidad los factores que afectan el sueño son múltiples y en gran medida se debe al desinterés por parte de los familiares y personas a su alrededor quienes no se perciben el daño que puede ocasionar alterar este patrón funcional en el proceso fisiológico y psicológico de los adultos mayores.

### Método

Se realizó un estudio cuanti-cualitativo, con alcance descriptivo y de tipo transversal, en una población de 45 adultos mayores, en edades comprendidas desde 65 años en adelante, del centro APETEHID, de la ciudad de Esmeraldas, en el periodo de tiempo comprendido entre septiembre y diciembre de 2016.

Se utilizaron, como técnicas de recolección de datos, la encuesta, el test de Pfeiffer y la observación. Los métodos utilizados fueron el empírico observacional y los teóricos histórico-lógico y deductivo-inductivo; las variables permitieron determinar el deterioro cognitivo, memoria a corto y largo plazos, la información acerca de

hechos cotidianos, la capacidad de cálculo y factores que influyen en el sueño.

Para el procesamiento de los datos, se tabularon las encuestas y el test de conocimientos, en una tabla Excel, y en el software SPSS 23, obteniéndose resultados en porcentajes; estos resultados se plasmaron en figuras. Los datos de la guía de observación se redactaron en forma de párrafos en Microsoft Word.

### Resultados

De la población incluida en el estudio, el 60% fue de sexo femenino y el 40% masculino. El 99% era física y mentalmente independiente, ninguno presentaba deterioro cognitivo. De las 45 personas encuestadas, 39 padecen enfermedades crónicas; de ellas, el 84,62% (33 personas) padece hipertensión arterial y el 15.38% (6 personas) sufre de diabetes.

En relación al sexo que presenta mayor afectación, se estableció que el 44% de la población femenina entre las edades de 76-85 años de edad es más propenso a padecer alteraciones de este patrón funcional.

La Figura 1 demuestra que el 78% concuerda que el estrés es el factor más relevante que no deja conciliar el sueño o tener un buen descanso, seguido del ruido 71% (32 personas) como inconveniente para dormir y solo el 20%(9 personas) indicaron que es por olores desagradables.

Respecto al número de horas de sueño, el 56% de los adultos mayores manifestó que descansa de 1 a 4 horas, el 36% de 5 a 7 horas y apenas el 9% descansa 8 horas. A pesar de que el número de horas no se relaciona directamente con la calidad del sueño, si lo hace con la cantidad de horas de descanso para poder reconstituir las funciones fisiológicas.

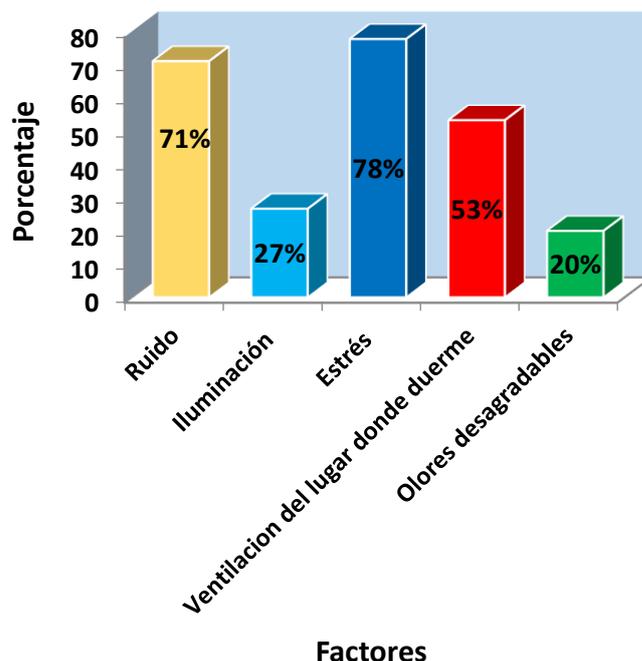


Figura 1. Factores que influyen en el sueño. Fuente: Encuesta.

En la Figura 2 se representa la condición del adulto mayor posterior a las horas de descanso antes mencionadas. El 58% se siente algo somnoliento después de dormir, por lo que toman siestas durante el día; el 22% se siente muy descansado después de dormir y el 20% no siente haber descansado después de dormir, lo que les limita para cumplir las actividades cotidianas.

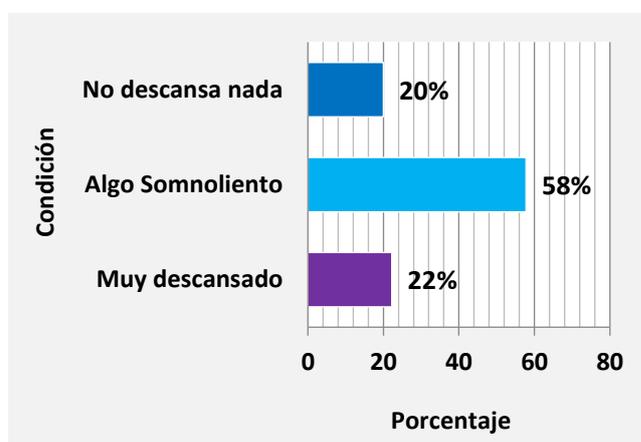
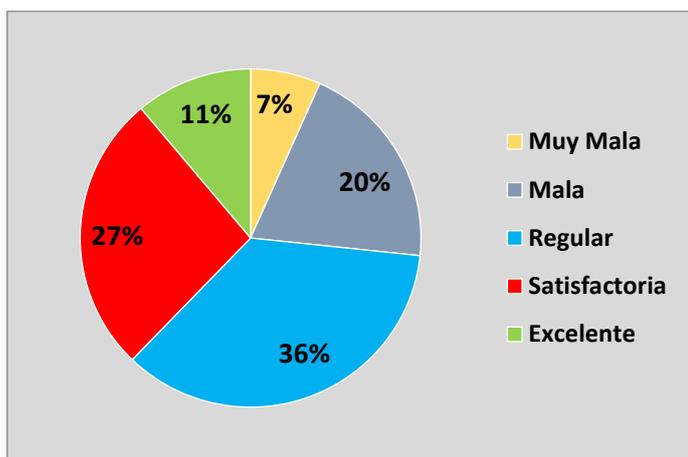


Figura 2. Condición después de dormir. Fuente: Encuesta.

Respecto a la valoración subjetiva del sueño (Ver Figura 3), el 36% valora la calidad del sueño como regular, el 27% manifiesta que es satisfactoria, el 20% como mala y el 7% como muy mala, lo que se refleja en el estado de ánimo y aspecto fisiológico en las mañanas.



**Figura 3.** Consideración de la calidad del sueño.  
Fuente: Encuesta.

Al determinar la percepción de los adultos mayores sobre la calidad del sueño. El 62% de los adultos mayores (28 personas) indica que tienen un sueño satisfactorio, 22% que tienen un sueño regular y apenas el 16% (7 personas) tienen un sueño placentero.

### Discusión

La Asociación de Personas de la Tercera Edad Hipertensos y Diabéticos (APETEHD), es un centro diurno de la Fundación Amiga, financiada por el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) para adultos mayores de la ciudad de Esmeraldas. En este centro gerontológico, ubicado en el barrio El Embudo, son atendidos 45 adultos mayores, en edades comprendidas desde 65 años en adelante, cumpliendo con actividades recreativas y controles médicos.

En esta investigación se comprobó que el 56% de los adultos mayores encuestados duerme de 1-4 horas diarias, lo que no compensa la recuperación física y mental de las actividades durante el día. Es

significativo también el hecho de que ninguno toma medicación para dormir y que para lograr dormir la gran mayoría (representada por el 53%) ve la televisión hasta quedarse dormido; hay un 20% que toma alguna clase de líquidos, como aguas aromáticas, agua potable, o leche tibia para conciliar el sueño. Ellos saben que el descanso a través del sueño es indispensable para la vida de todo ser humano y aún más importante para los adultos mayores, quienes ya no regeneran sus células como en su etapa juvenil. Si se le suma el no descansar adecuadamente, comenzaran a presentar problemas tanto a nivel psicológico como físico.

Se realizaron estudios por parte de Cruz, Hernández, Morera, Rodríguez y Fernández (2008) sobre los trastornos del sueño en los adultos mayores, en el que se identifica que existe una fuerte asociación entre el sexo y la presencia o no de trastorno del sueño, siendo el sexo femenino, con el 52,6% más afectado por este problema que el masculino con el 47,4%. Esta investigación demostró que el 80% de los encuestados presentó alteraciones del sueño y además concordó que el género es un factor de riesgo, ya que el género femenino obtuvo el 48,89% mientras que el masculino fue el 31,11%.

Tanto los hombres como las mujeres son afectados por diferentes trastornos del sueño, pero las mujeres presentan cambios hormonales como la menopausia, reduciendo la segregación de hormonas que ayudan a conciliar el sueño como los estrógenos y progesterona.

El déficit de hormonas conlleva a presentar sudoración nocturna, apnea obstructiva en las noches y calores, que son factores que impiden un sueño y descanso adecuado e incluso conllevan, en muchos casos, a padecer insomnio, porque el estrógeno se desempeña en diversas vías neurotransmisoras, que alcanzarían a tener un impacto en la regulación del sueño y la

progesterona tiene una característica hipnótica, lo cual facilitaría conciliar el sueño.

El sueño del adulto mayor es muy sensible ante cualquier transición como cambios en la temperatura, de cama, habitación y ruidos, que alteran profundamente el sueño; esta investigación evidenció la presencia de estrés y el ruido cada uno con más del 70%.

Existen factores personales que influyen en el estado psicológico como la jubilación, la situación socioeconómica, el abandono de familiares, la viudez, el miedo a la muerte, las enfermedades crónicas, que alteran en gran medida el dormir, y esto da lugar a irritabilidad durante el día, ansiedad, mal humor y bajo rendimiento cognitivo, por lo cual el estado psicológico del adulto mayor se encuentra en riesgo (Arteaga, 2015).

En estudios realizados en el Hospital Torre Cárdenas, Hospital de la Cruz Roja y Hospital Provincial de Almería – España, se llegó a concluir que el mayor problema para que los pacientes puedan cumplir con un patrón del sueño normal son los factores ambientales en sus hogares (Carrillo & González, 2010); por tanto, la modificación de factores externos puede variar el comportamiento en el patrón del sueño.

Otro de los aspectos importantes que alteran el sueño es la utilización de medicamentos. En el Hospital Torre Cárdenas, el 84,62% de las personas que padecían de insomnio seguían tratamiento farmacológico con medicamentos betabloqueantes como atenolol, propranolol y carvediol, los cuales inhiben la secreción nocturna de melatonina, que está estrechamente relacionada con el ciclo del sueño. El déficit de medicamentos betabloqueantes provoca pesadillas e insomnio, mientras continúen con el tratamiento médico.

### **Conclusión**

La población de adultos mayores que asisten al Centro Gerontológico APETEHID presenta alteraciones en su patrón de sueño y descanso, al padecer trastornos como apneas obstructivas, disomnias e insomnio. Entre los principales factores que alteran el sueño se encuentran el estrés, el ruido, la ansiedad y trastornos degenerativos propios de la edad avanzada.

### Referencias

- Arteaga, M., de León, M., Pérez, M., & Cruz, M. (2015). Capacidad funcional física y necesidades humanas del adulto mayor. *Revista Enfermería Instituto Mexicano Seguro Social*, 17-26. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriamss/eim-2015/eim151d.pdf>
- Carrillo, M., González, C (2010) Alteración del sueño. *Revista de Enfermería*. Recuperado de <http://www.uclm.es/ab/enfermería/revista/numero206/altsue%C3%B1o6.htm>
- Cargua, M. (2011). Estrategia I. E. C. para disminuir el Síndrome de Adaptación en el Adulto Mayor del Centro Gerontológico "Julia Mantilla de Corral" Penipe-Chimborazo, Ecuador. Recuperado de: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/2049/1/104T0012.pdf>
- Cruz, E., Hernández, Y., Morera, B.P., Fernández, Z., Rodríguez, J.C. (2008) Trastornos del sueño en el adulto mayor en la comunidad. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 121-30.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censo. (2010). Censo Nacional de Población y Vivienda 2010. Ecuador. Recuperado de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Manu-lateral/Resultados-provinciales/esmeraldas.pdf>
- Martín, B. (2014). Pautas de actuación, seguimiento y seguimiento. Recuperado de: <http://www.ses.org.es/docs/guia-de-insomnio-2016.pdf>