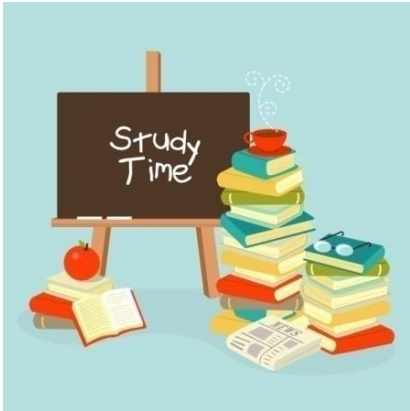
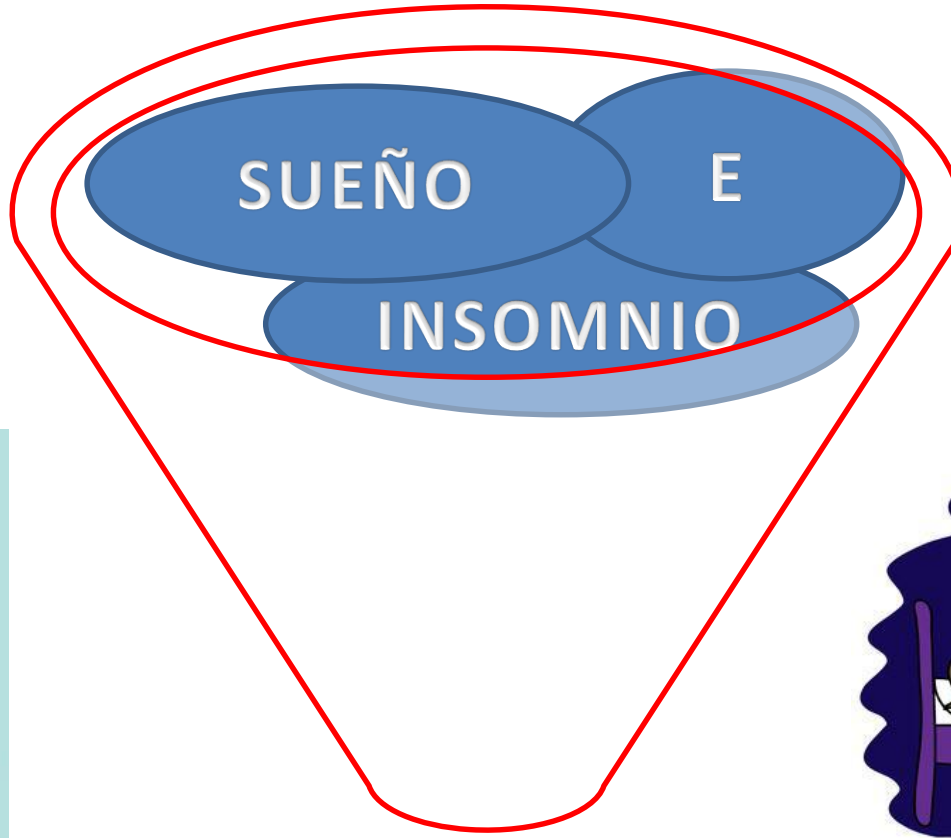


ESCUELA DE CUIDADORES





TE ENSEÑAMOS A CUIDAR

INTRODUCCIÓN

Existe un amplio grupo de padecimientos que afectan al ciclo normal de sueño-vigilia.

Los más frecuentes en la edad adulta son:

- Somnolencia y cansancio
- Insomnio
- Alteraciones del ciclo vigilia-sueño



FACTORES QUE AFECTAN AL SUEÑO

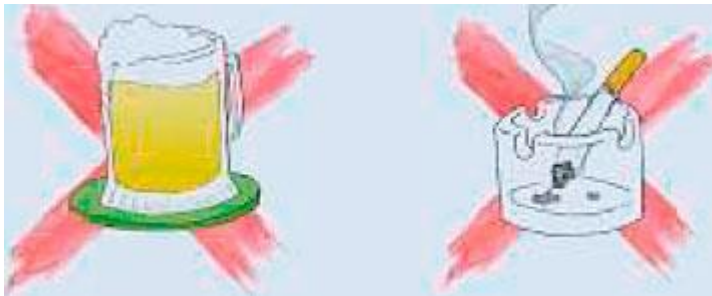
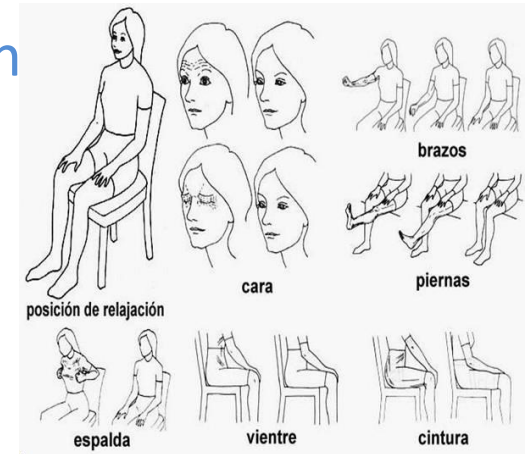


- Estrés psicológico
- Factores ambientales
- Alcohol, estimulantes
- Enfermedades, dolor
- Cansancio
- Medicamentos
- Dieta
- Tabaco



CUIDADOS

- Control del dolor con técnicas de relajación
- Pautar un horario para el descanso
- Evitar estimulantes antes de dormir



CUIDADOS

- Procurar un ambiente adecuado, vigilar **temperatura y ventilación** de la **habitación**
- Procurar una **ropa de cama suave, seca y limpia**



CUIDADOS

- Alineación corporal y postura anatómica adecuada



- Higiene adecuada



- Practicar ejercicio o actividades mentales moderadas



IMPORTANTE RECORDAR

1) ¿Qué factores afectan al sueño?

- Estrés psicológico
- Factores ambientales
- Alcohol, estimulantes
- Enfermedades, dolor
- Cansancio
- Medicamentos
- Dieta
- Tabaco



IMPORTANTE RECORDAR

2) ¿ Qué cuidados son necesarios para mejorar el sueño?

- **Control del dolor** con técnicas de relajación
- Pautar un **horario para el descanso**
- **Evitar estimulantes** antes de dormir
- Procurar un ambiente adecuado, vigilar **temperatura y ventilación** de la **habitación**



IMPORTANTE RECORDAR

- Procurar una **ropa de cama suave, seca y limpia**
- **Alineación corporal** y postura anatómica adecuada
- **Higiene** adecuada
- Practicar **ejercicio o actividades mentales moderadas**

