



Siete de cada diez ancianos que viven en residencias tienen problemas patológicos para conciliar el sueño

02/04/2013

Estos trastornos les hacen ser menos independientes y tener peores relaciones sociales que los mayores con buenos valores de sueño. Además, el 64% de los ancianos clasificados como “malos dormidores” consumen somníferos de manera regular

Así se desprende de un estudio realizado por investigadores de la **Universidad de Granada y la residencia de mayores Perpetuo Socorro de Santa Fe (Granada), publicado en el último número de la revista *Archives of Gerontology and Geriatrics***



Siete de cada diez ancianos que viven en residencias tienen problemas patológicos para conciliar el sueño, lo que les hace ser menos independientes y tener peores relaciones sociales que los mayores con buenos valores de sueño. Además, el 64% de los mayores clasificados como “malos dormidores” consumen somníferos de manera regular.

Así se desprende de un estudio realizado por investigadores de la **Universidad de Granada** y la residencia de mayores Perpetuo Socorro de Santa Fe (Granada), publicado en el último número de la revista *Archives of Gerontology and Geriatrics*. En este trabajo, han evaluado la calidad y perfil de sueño en personas mayores que viven en entorno residencial y su impacto sobre la funcionalidad y la dependencia.

Para llevar a cabo este trabajo, sus autores evaluaron a más de 400 mayores que viven en residencias de Granada capital y provincia, de los cuales, finalmente, 334 tenían capacidades cognitivas suficientes para participar en la investigación. A todos ellos se les realizó un estudio de somnolencia, de funcionalidad y una valoración de su cantidad, arquitectura y calidad del sueño. El trabajo pudo desarrollarse gracias a un equipo de investigadores de carácter multidisciplinar, compuesto por

<http://secretariageneral.ugr.es/>

fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y enfermeros.

La investigación se desarrolló en dos etapas: la primera pretendía mostrar que las personas en entorno residencial poseen valores de sueño que entran en el rango de lo patológico y que, por lo tanto, han de ser tomados en cuenta para su diagnóstico. Y segundo, que estos valores de sueño poseen una importante repercusión sobre la calidad de vida y funcionalidad de las personas mayores.

Envejecimiento y problemas de sueño

Como explica la autora principal de este trabajo, Marie Carmen Valenza, del departamento de Fisioterapia de la **Universidad de Granada**, “varias investigaciones preliminares han demostrado que el envejecimiento se encuentra asociado a un cambio en muchos hábitos de vida, y el más afectado por estos cambios es el sueño”. Esta asunción de normalidad en el empobrecimiento de la cantidad y calidad de sueño “ha relegado a esta población a un infradiagnóstico de las patologías y desordenes del sueño y, por lo tanto, a un infratratamiento”.

Este artículo recoge los datos preliminares de un estudio más amplio, que incluye estudios poligráficos del sueño de estos pacientes, una evaluación neurocognitiva asociada y un programa piloto de intervención terapéutica con ejercicio monitorizado para mejorar los valores de sueño. Dicho trabajo se desarrollará en colaboración con las universidades de Mc Master y Queens, en Canadá.

Referencia bibliográfica:

Nursing homes: Impact of sleep disturbances on functionality

María Carmen Valenza, Irene Cabrera Martos, Lydia Martín-Martín, Víctor Manuel Pérez-Garzón, Carmen Velarde, Gerald Valenza-Demet

Archives of Gerontology and Geriatrics

Volume 56, Issue 3, May-June 2013, Pages 432-436

El artículo está disponible ‘on line’ en el siguiente enlace: <http://sl.ugr.es/03Jm>



De izquierda a derecha: Irene Cabrera Martos, Marie

Carmen Valenza, Irene Torres Sánchez, Sara Mateos Toset, M. José Flores Barba, y Gerald Valenza Demet.

Contacto:

Marie Carmen Valenza

Departamento de Fisioterapia de la [Universidad de Granada](#)

Teléfono: 958 248 035

Correo electrónico: LINK: --LOGIN--0369031d061e505b3036d4b1f092bf38ugr[dot]es -> --LOGIN--0369031d061e505b3036d4b1f092bf38ugr%5Bdot%5Des

- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>
- [CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN](#)
- [PUBLICITE SU CONGRESO UGR](#)
- [VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR](#)
- [BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR](#)
- [RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS LISTAS DE DISTRIBUCIÓN DE LA UGR](#)
- [Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube](#)

Gabinete de Comunicación - Secretaría General

[UNIVERSIDAD DE GRANADA](#)

Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)

Tel. 958 243063 - 958 244278

Correo e. LINK: --LOGIN--2bbe5f0a58dbfe5d5d246e015269bb0eugr[dot]es -> --LOGIN--2bbe5f0a58dbfe5d5d246e015269bb0eugr%5Bdot%5Des

Web: <http://canal.ugr.es>

<http://secretariageneral.ugr.es/>