

PROTOCOLO DE EVALUACIÓN NEUROPSICOLÓGICA EN TRASTORNOS DE SUEÑO EN USUARIOS DE UN INSTITUTO DE LA MUJER

Breisi Guerrero⁶

Tipo de Trabajo: Artículo de investigación

Fecha Recepción: octubre 2024 Fecha Aceptación: noviembre 2024 Fecha Publicación: diciembre 2024

Resumen

Los trastornos del sueño son condiciones que cambian la forma en que las personas duermen y pueden tener un impacto en la salud, la seguridad y la calidad de vida en general, afectando la capacidad para ejecutar actividades. Por esta razón el investigador centra su interés en la importancia de trabajar los efectos nocivos que ha generado el mal dormir, llevando a cabo estudios y estrategias que fomenten nuevos hábitos y fluidez de pensamientos acerca del sueño, a fin de proponer un "Protocolo de evaluación neuropsicológica en trastornos de sueño en un instituto de la mujer". Con esto, se adopta un enfoque de investigación integral, incorporando tanto una investigación documental como un estudio de campo centrado en usuarias del Instituto de la Mujer de Aragua con afecciones del sueño. Este proceso permitió identificar los indicadores presentes de trastornos del sueño. Los informantes del estudio se sometieron a pruebas específicas, como Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) y Escala de somnolencia diurna de Epworth (ESE) con el propósito de obtener resultados que reflejen aspectos de higiene del su sueño, patrones, etc. Basándose en los hallazgos obtenidos sobre estos resultados, se ha desarrollado una propuesta que se presenta como una alternativa neuropsicológica viable. Esta propuesta tiene como objetivo principal implantar nuevos hábitos saludables de sueño.

Palabras clave: Trastornos del sueño, dormir, salud, seguridad, calidad de vida

NEUROPSYCHOLOGICAL EVALUATION PROTOCOL FOR SLEEP DISORDERS IN USERS OF A WOMEN'S INSTITUTE

Abstrac

Sleep disorders are conditions that change the way people sleep and can have an impact on health, safety and quality of life in general, affecting the ability to perform activities. For this reason, the researcher focuses his interest on the importance of working on the harmful effects that poor sleep has generated, carrying out studies and strategies that promote new habits and fluidity of thoughts about sleep, in order to propose a "Neuropsychological evaluation protocol for sleep disorders in a women's institute." With this, a comprehensive research approach is adopted, incorporating both documentary research and a field study focused on users of the Aragua Women's Institute with sleep disorders. This process allowed identifying the present indicators of sleep disorders. The study respondents underwent specific tests, such as the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Epworth Daytime Sleepiness Scale (EDS) in order to obtain results that reflect aspects of their sleep hygiene, patterns, etc. Based on the findings obtained from these results, a proposal has been developed that is presented as a viable neuropsychological alternative. This proposal has as its main objective the implementation of new healthy sleep habits.

Keywords: Sleep disorders, sleep, health, safety, quality of life

⁶ Guerreropatyb@gmail.com Estudiante de psicología UBA Venezuela

<https://revistasuba.com.ve>

itc.ius@uba.edu.ve

Introducción

Todos seres vivos necesitan el sueño, específicamente los humanos, ya que es una función biológica crucial. Según las investigaciones sobre fisiología del sueño, durante el descanso ocurren la conservación de energía, la regulación del metabolismo, la consolidación de la memoria, la eliminación de desechos, la activación del sistema inmunológico y otros procesos biológicos importantes. El proceso de sueño es algo que todos conocen porque lo experimentan todos los días; sin embargo, es difícil definirlo conceptualmente, por lo que es más sencillo identificar sus características conductuales, una de ellas es, que se asocia a inmovilidad y relajación muscular. La calidad y la cantidad de sueño son fundamentales para el bienestar físico y psicológico del organismo.

Millones de individuos en todo el mundo padecen una variedad de estas afecciones, que afectan negativamente a su salud y calidad de vida. El desequilibrio entre la vigilia y el sueño se considera una crisis, lo que provoca afecciones que disminuyen el estado de bienestar de una persona y, por lo tanto, generan problemas de salud pública. En cuanto a esto, la relación entre vigilia y sueño debe ser armónica y debido a su desbalance, es que cada día se descubre más sobre las diversas alteraciones o trastornos del sueño (TS), su frecuencia, sus causas y, más importante aún, las repercusiones que estos TS pueden tener en la salud de las personas a corto y largo plazo, gracias al estudio de la fisiología del sueño a nivel clínico.

El sueño tiene un papel importante en la vida del ser humano y durante siglos se han dado diversas explicaciones sobre sus características y funciones. En un inicio, la explicación se centraba en la función que tenían los ensueños en la vida del hombre vinculándolos con aspectos de índole religioso, siendo utilizado como una forma de comunicarnos con los dioses, es así, que la utilidad del sueño estaba dirigida a predecir y entender el mundo que nos rodea (Hoffman, 2004). Porque los (TDS), afectan hasta al 50% de la población en mayor o menor grado, no sólo perjudican la calidad de vida y la productividad, como se mencionó anteriormente,

<https://revistasuba.com.ve>

itc.ius@uba.edu.ve

sino que en los casos más graves pueden aumentar el riesgo de desarrollar la enfermedad de sobrepeso, ansiedad, depresión, afecciones cardiovasculares, enfermedades renales, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, problemas óseos y cáncer.

En este contexto, surge el " Protocolo de evaluación neuropsicológica en trastornos de sueño en usuarios de un instituto de la mujer", una iniciativa meticulosamente diseñada para tratar posibles afecciones en usuarios de dicho Instituto. Reconociendo al sueño como factor fundamental del bienestar diario y requisito esencial para la realización satisfactoria de las responsabilidades profesionales y personales.

Este trabajo de investigación tiene como propósito brindar un análisis en profundidad de este tema, que no solo afecta la salud individual sino también la salud pública, con el fin de difundir el conocimiento y la concientización sobre este, que es muy importante para el funcionamiento humano. Dicha investigación, dispone de un protocolo de acción para intervenir a usuarias afectadas por el mal dormir, en lo que se aspira hacer lo necesario dentro de lo saludable para obtener los resultados deseados.

Metodología

La investigación se enmarcó en un enfoque mixto, que combinó métodos cualitativos y cuantitativos. Entre los métodos cualitativos se encuentran aspectos como observaciones y entrevistas, así como pruebas psicológicas que proporcionaron datos numéricos. Este método integró tanto la profundidad del análisis cualitativo como la precisión del análisis cuantitativo, lo que permitió una comprensión completa del fenómeno estudiado.

El escenario de estudio fue, un Instituto público situado en Maracay, en el Municipio Girardot, específicamente en la Parroquia Andrés Eloy Blanco, precisamente en la avenida Bolívar, entre las calles Libertad y Carabobo. Su nombre completo es Instituto de la Mujer de Aragua (IMA), y se dedica a la defensa de los derechos de las mujeres para una vida libre de violencia. En esta entidad se brinda

orientación, asistencia jurídica, psicológica y representación a las mujeres víctimas de violencia de género y a sus familias en procesos judiciales y extrajudiciales, con la colaboración de abogadas defensoras delegadas, orientadoras, y psicólogos, proporcionando atención y orientación gratuita tanto a mujeres como a hombres que han sido afectados de alguna manera en los aspectos mencionados.

Con respecto a las fases de investigación se comenzó por la revisión documental, la cual fue una revisión de antecedentes relacionados con los trastornos del sueño. Luego se dividieron en 3 fases:

Fase I - Diagnóstico: Consistió en una breve entrevista no estructurada para examinar a las evaluadas.

Fase II - Análisis: Se utilizó el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) y Escala de somnolencia diurna de Epworth (ESE) en tres mujeres.

Fase III - Ejecución: Se ejecutó un plan de intervención de ejercicios y prácticas concertado para estimular la formación de nuevos pensamientos, creencias, percepciones que de una u otra manera perjudican el proceso del sueño, para así tener una nueva estructura de pensamiento o habilidades cognitivas relacionadas con el sueño. El objetivo central fue cambiar totalmente sus hábitos perjudiciales a la hora de dormir y otras acciones que indirectamente también afectaban. Aunque inicialmente se indagó acerca de las actividades que realizaban antes de irse a la cama, en conjunto de otras interrogantes, como, a qué hora comían la cena, a qué hora se acostaban, hasta qué hora usaban el dispositivo móvil, etc. Donde se pudo conocer más a fondo el origen a estas.

Resultados y Discusión

Se pudo identificar que las usuarias evaluadas, de edades comprendidas, (35, 48, 50 años de edad) que asistían al instituto por atención psicológica, presentaban serios indicadores o rasgos de afecciones referentes al sueño. En los tres casos, el mal dormir era partícipe de sus vidas, siendo otro factor alarmante para su cotidianidad. En los tres casos se les pudo observar de manera directa en más de

una ocasión. Los resultados obtenidos de cada una de estas comparten algo de similitud y por supuesto una característica física y afectiva perteneciente en todas, “Disminución del afecto” e “Hiper Cromía idiopática del anillo orbitario (ojeras)”

Como se ha podido estudiar, el no descansar en estas mujeres fue incrementando el punto de quiebre ante sus demás situaciones problemáticas, haciéndolas más vulnerables, irritables y cansadas, ocasionándoles un bajo rendimiento en sus quehaceres diarios, responsabilidades profesionales y personales. A prueba está, su incapacidad de concentrarse en el transcurso de las sesiones y la dificultad que hubo mientras se les aplicaban las pruebas, teniendo los siguientes resultados:

Usuaría 1: De acuerdo a los resultados obtenidos, en la Escala de somnolencia diurna de Epworth la individuo tuvo una puntuación de 19 lo cual significa una somnolencia anómala (posiblemente patológica), tiene una alta propensión a quedarse dormida en situaciones cotidianas. En el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh, evidenció una puntuación de 12, lo cual significa una calidad de sueño pobre, donde la presente está experimentando problemas de sueño peligrosamente significativos.

Usuaría 2: De acuerdo a los resultados obtenidos, en la Escala de somnolencia diurna de Epworth la individuo tuvo una puntuación de 7 lo cual significa una somnolencia media. En el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh, evidenció una puntuación de 8, lo cual indica una calidad de sueño moderadamente perturbada, donde experimenta problemas con el sueño.

Usuaría 3: En el test (ESE) obtuvo una puntuación de 8 lo cual hace referencia a una somnolencia diurna leve, en cuanto al test (PSQI), su puntuación fue de 9, lo cual evidencia una mala calidad de sueño.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos por cada instrumento resulta necesario llevar a cabo un plan terapéutico basado en el análisis funcional, de manera que puedan abordar tanto los síntomas mostrados como el mal manejo que

han llevado con respecto a su higiene del sueño, de manera que de aplicarse estrategias se pueda mejorar la calidad de vida de cada una de las individuos en todos los ámbitos.

Ahora bien, el abordaje que se consideró más adecuado se fundamentó en la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) ya que, esta se considera la más apropiada porque interviene en los pensamientos y comportamientos autodestructivos que contribuyen a los problemas de sueño. Esta ayudara a identificar y modificar creencias y hábitos disfuncionales que interfieren con el mal sueño. Este abordaje también puede tener un impacto positivo en la vida diaria de las evaluadas puesto que, cuando puedan dormir mejor, estarán más propicias a un buen desenvolvimiento en todas las áreas que están siendo agraviadas por no descansar.

Dentro de las técnicas que se han propuesto en la TCC, las que han demostrado tener mayor evidencia son las conductuales (control de estímulos y restricción del tiempo en cama, relajación muscular progresiva), seguidas por las cognitivas (reestructuración cognitiva, intención paradójica) y finalmente las medidas de higiene de sueño (Perlis et al., 2009).

Programa

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACCIONES TERAPÉUTICAS	CAMBIOS ESPERADOS	RECURSOS	DURACIÓN	RECOMENDACIONES
Identificar los malos hábitos de sueño de las usuarias, para así establecer metas realistas que puedan mejorar la calidad de sus siestas	Entrevistas abiertas para conocer los patrones de sueño de las evaluadas, incluida la hora de acostarse, y el tiempo que tardan en dormirse, la calidad del sueño y las interrupciones nocturnas. Psicoeducación acerca del sueño, cómo funciona, su fisiología, ciclos normales, cómo puede ser perjudicado, cómo adoptar la higiene del sueño y todo lo relevante acerca del tema.	Aumento de sus conocimientos en cuanto al sueño Implemento de nuevos hábitos saludables antes de conciliar el sueño	Lapicero, hojas blancas Pizarrón y marcador	Sesiones de psicoeducación, entre 20 y 30 minutos dos veces por semana durante un período de 6 semanas	Aplicar el conocimiento adquirido ante los factores que intervienen en las dificultades para dormir. (Dejar el móvil 1 o 2 horas antes de descansar, crear un ambiente propicio para dormir, cenar preferiblemente a las 6pm o 7pm, no hacer otras actividades en la cama que no sea dormir. Evitar siestas en la tarde.

<p>Promover la relajación y el manejo del estrés y preocupaciones</p>	<p>Incremento de la relajación progresiva de Jacobson para ayudarles a reducir la ansiedad y facilitar la transición al sueño. Terapia de Mindfulness para que puedan aumentar la capacidad de estar presente, calmar la mente, relajarse y a dejar ir pensamientos preocupantes que interfieren con el sueño.</p>	<p>Mejora de la regulación emocional Reducción del estrés y la ansiedad Aumento de la atención y la conciencia</p>	<p>Corneta de música para relajación Cojines Grupo de apoyo</p>	<p>Terapia de Mindfulness en las sesiones regulares durante 5 semanas</p>	<p>Incentivar a las participantes a practicar dichos ejercicios en el hogar, justo antes de dormir.</p>
<p>Fomentar hábitos de estilo de vida saludables</p>	<p>Reestructuración cognitiva para identificar y cambiar pensamientos autodestructivos, desarrollando una mayor sensación de control y confianza Psicoeducación acerca de alimentos y componentes que tanto ayudan como perjudican el sueño, actividades beneficiosas y dañinas.</p>	<p>Progreso y fluidez de pensamientos saludables Disminución de alimentos estimulantes Mejoría en el estilo de vida</p>	<p>Pizarra, marcador Hoja, lápiz, saca puntas y borrador.</p>	<p>Implementación de estilo de vida saludable en un período de 3 semanas</p>	<p>Mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio regular y limitar el consumo de cafeína, alcohol y nicotina, ya que estos factores pueden afectar la calidad del sueño.</p>
<p>Condicionarlas a estímulos que desencadenen por sí mismos el sueño</p>	<p>Retroalimentación constante para ajustar y mejorar la conducta antes de dormir. Estrategias de entrenamiento cognitivo para que sea la cama un elemento desencadenante del sueño.</p>	<p>Progreso en el patrón del sueño Mantener horarios regulares y adecuados para dormir</p>	<p>Material educativo visual sobre qué hacer y qué no hacer a la hora de dormir Video beam, laptop</p>	<p>Establecimiento de estrategias para estímulos que generen sueño en un periodo de 2 semanas</p>	<p>Levantarse y acostarse todos los días a la misma hora independientemente de si tienen sueño o no. No utilizar la cama ni el dormitorio para otra actividad que no sea dormir o el sexo.</p>

Fuente: Elaboración propia

Los trastornos del sueño (TDS) son fenómenos de los que casi nadie habla ni toma en cuenta, y muchas personas lo padecen, pero no lo identifican por falta de conocimientos. Estos se caracterizan por ser condiciones que perjudican los patrones del sueño afectando la salud física y mental de la persona y su calidad de vida tanto laboral, familiar, social. Dichos trastornos afectan las fases del sueño obstaculizando un descanso adecuado y reparador. Pueden ser originados por patologías tanto físicas como mentales y se hacen presente como un impedimento para conciliar el sueño, permanecer dormido, dormir en momentos inapropiados, dormir en exceso o comportamientos anómalos durante el sueño.

Debido a que el sueño está vinculado en última instancia al concepto global de respeto a los ritmos naturales, un buen sueño ha sido estudiado como medida

preventiva de patologías, mostrando al menos una asociación protectora con ciertas enfermedades diversas como el lupus eritematoso diseminado, la depresión mayor, la psoriasis y el cáncer. Dormir es esencial para mantener un sistema inmunológico saludable y puede ayudar a que el cuerpo se recupere más rápido si se enferma. Durante este, el sistema inmunológico libera proteínas llamadas citoquinas, algunas de las cuales promueven el sueño. Sin embargo, el sueño por sí solo no puede curar la enfermedad, pero es una parte importante del proceso de curación y del mantenimiento de la salud general.

El protocolo de evaluación neuropsicológica en trastornos de sueño en los usuarios de un Instituto de la Mujer, cuenta con un conjunto de propósitos especificados en una serie de planes viables adecuados que se relacionan a las necesidades de cada una de las evaluadas con problemas para conciliar el sueño y cumplir con el descanso necesario. Además de disponer de efectivas estrategias, este proyecto se adapta a recursos accesibles y existentes en dicha organización, por ende, si es factible su realización empezando por ser una actividad rentable, que está en pro del bienestar de los usuarios y por supuesto, del buen funcionamiento del instituto. Enfocado principalmente en sumar y fusionar conocimientos orientados a la mejoría y estabilidad de las personas.

Entender la importancia del sueño e identificar las señales, signos y síntomas de los trastornos de este, es fundamental porque permitirá a las personas buscar rápidamente ayuda psicológica o psiquiátrica y recibir el tratamiento adecuado, lo que puede mejorar significativamente la calidad de existencia. Esto también les permite a los expertos adiestrarse cada vez más en el tema y reconocer señales a tiempo, para que no pueda llegar a afectar otras áreas, formulando estrategias más eficaces de prevención y tratamiento; En resumen, el sueño y los trastornos del sueño son cuestiones importantes que requieren mayor atención y comprensión por parte de la sociedad porque la salud y el bienestar de millones de personas en todo el mundo pueden mejorarse abordando estos problemas de manera integral.

Así que, gracias a tanto contenido inherente se le atribuye la relevancia al sueño como proceso esencial para la salud y el bienestar de los seres humanos, siendo esencial para la recuperación física, la regulación emocional, la memoria y la función cognitiva. Sin embargo, miles de personas en el planeta padecen una variedad de trastornos del sueño que pueden afectar negativamente su calidad de vida, así como afectaron a las informantes de dicha investigación, sin embargo, ya se sabe por medio de la información obtenida y la evidencia de los casos, que nunca es tarde para trabajar en eso que incomoda la salud integral y bienestar humano.

Conclusión

Finalmente, esta iniciativa muestra un compromiso significativo con el bienestar y el futuro prometedor de adultos y jóvenes, sentando las bases para un camino saludable y sostenible, así como una enseñanza integral para abordar las dificultades que enfrentarán en el mundo, como consigo mismo (a). En cualquier caso, el sueño es sin duda un excelente indicador del estado de salud general y el bienestar y calidad de vida de las personas tanto en muestras clínicas como en la población general. El diseño y aplicación de estrategias preventivas que consigan optimizarlo es importante no sólo por preservarlo sino por las múltiples y graves consecuencias que sus trastornos pueden ocasionar tanto desde el punto de vista psicológico como desde una perspectiva física o médica.

Referencias

- Carrillo, M y Barajas, M (2018) Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México*, 61(1), 6–20. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006
- De León Q. (s/f). Proyecto de estudio de los trastornos del sueño en profesionales de la salud que trabajan a turnos y su relación con la hipertensión arterial. *Udc.es*. Recuperado el 7 de julio de 2024, de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/26943/VicentedeLeonQuiroz_Johny_TFM_2020.pdf?sequence=2
- Fabres, L y Moya, P (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527–534. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001>