



ORIGINAL

Trastornos del sueño y condiciones ambientales en mayores de 65 años

Clotilde Boix Gras^{a,*}, Jesús López-Torres Hidalgo^b, Yolanda David García^c, Juan Tellez Lapeira^a, Alejandro Villena Ferrer^d e Ignacio Párraga Martínez^b

^aUnidad Docente de Medicina Familiar y Comunitaria, Albacete, España

^bUnidad de Investigación, Gerencia de Atención Primaria de Albacete, Albacete, España

^cServicio de Urgencias de Atención Primaria, Jumilla, Murcia, España

^dCentro de Salud Zona V-B, Albacete, España

Recibido el 7 de agosto de 2008; aceptado el 24 de noviembre de 2008

Disponible en Internet el 9 de mayo de 2009

PALABRAS CLAVE

Trastornos del sueño;
Anciano;
Dificultad para iniciar
o mantener el sueño

Resumen

Objetivos: Establecer la prevalencia y las características del insomnio y su relación con otros problemas de salud, consumo de fármacos, situación sociosanitaria y hábitos higiénicos en mayores de 65 años.

Diseño: Estudio de prevalencia y asociación cruzada.

Emplazamiento: Albacete (Castilla-La Mancha), 2004–2005.

Participantes: Población mayor de 65 años no institucionalizada (n = 424).

Método: Entrevista semiestructurada. Variables de estudio: características del sueño, repercusiones sociofamiliares, hábitos higiénicos del sueño, problemas de salud, medicación, utilización de servicios sanitarios y variables sociodemográficas. Insomnio primario (IP) diagnosticado con criterios DSM-IV.

Resultados: Declaró problemas para dormir el 34,2%; en el 95,7% la alteración era crónica. La repercusión más frecuente fue sensación de descanso nocturno insuficiente (62,1%) y cansancio o somnolencia diurna (52,2%). El 20,3% (intervalo de confianza [IC] del 95%, 16,5–24,1) cumplía criterios de IP. El insomnio fue mayor en las mujeres, en los que tenían horarios irregulares e insatisfacción con las condiciones ambientales del dormitorio. El 26,9% (IC del 95%, 22,7–31,1) consumía de forma habitual psicofármacos. El número medio de problemas de salud fue superior en sujetos con insomnio ($2,4 \pm 1,6$ frente a $1,7 \pm 1,5$; $p < 0,001$). Mediante regresión logística, el sexo femenino (*odds ratio* [OR] = 2,8; IC del 95%, 1,6–4,8) y tener dos o más problemas de salud (OR = 2; IC del 95%, 1,2–3,4) mostraron su asociación con el IP.

*Autor para correspondencia.

Correo electrónico: cboix@sescam.org (C. Boix Gras).

KEYWORDS

Sleep disorders;
Elderly;
Sleep initiation and
maintenance
disorders

Conclusiones: El IP afecta a una quinta parte de los mayores de 65 años. Es más frecuente en mujeres y se relaciona con otros problemas de salud, consumo de fármacos e inadecuados hábitos de sueño.

© 2008 Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

Sleep disorders and environmental conditions in the elderly**Abstract**

Objectives: To establish the prevalence and characteristics of insomnia and its relationship to other health problems, medication, socio-health status and sleep hygiene in the elderly over 65 years of age.

Design: Cross sectional study of prevalence.

Setting: Albacete (Castilla-La Mancha), 2004–2005.

Participants: A non-institutionalized elderly patient population ($n = 424$).

Method: Semi-structured interview. Study variables were: sleep characteristics, socio-familial repercussions, sleep hygiene, health problems, medication, health care utilization and socio-demographic variables. Primary insomnia (PI) was diagnosed according to DSM-IV criteria.

Results: Reported sleeping difficulties, 34.2%; in 95.7% the sleep disturbance was chronic. The most frequent repercussions were: sensation of insufficient night-time sleep (62.1%) and daytime tiredness or sleepiness (52.2%). 20.3% (95% CI, 16.5–24.1) met criteria for PI. Insomnia rates were significantly higher in females and in subjects maintaining irregular hours and expressing dissatisfaction with bedroom environmental conditions. Psychopharmaceuticals were regularly consumed by 26.9% of the subjects (95% CI, 22.7–31.1). The average number of health problems was higher in subjects with insomnia (2.4 ± 1.6 compared with 1.7 ± 1.5 in non-insomniacs; $P < .001$). By means of logistic regression, female gender (OR = 2.8; 95% CI, 1.6–4.8) and the existence of 2 or more health problems (OR = 2; 95% CI, 1.2–3.4) were associated with PI.

Conclusions: PI affects approximately one fifth of people over the age of 65. It is more frequent in females and is related to the existence of other health problems, medication and inadequate sleep hygiene.

© 2008 Elsevier España, S.L. All rights reserved.

Introducción

La dificultad para dormir es común en la población anciana y frecuentemente se atribuye a cambios que la edad produce en la arquitectura del sueño y en el ritmo circadiano, pero no necesariamente estos cambios producen trastornos del sueño y conducen al insomnio¹.

Las personas mayores tienen, fisiológicamente, un sueño más fragmentado y despertares nocturnos más frecuentes que los adultos jóvenes².

Entre los trastornos del sueño, el insomnio es el más frecuente y puede ser primario o secundario a trastornos psiquiátricos, orgánicos o a la ingesta de determinadas sustancias o fármacos, por lo tanto, es importante clasificarlo adecuadamente y establecer una estrategia de intervención adecuada³, ya que puede traducir un pobre estado de salud o un déficit funcional y ser un factor de riesgo independiente de supervivencia⁴.

En estudios poblacionales la prevalencia de insomnio muestra un notable incremento a medida que avanza la edad, que alcanza, según los criterios utilizados y las distintas poblaciones de estudio, a una proporción del 14 al 32% entre los mayores de 65 años^{5,6}.

El insomnio no es sólo un trastorno del sueño, pues también tiene consecuencias en la actividad diaria, conlleva mayor irritabilidad, cansancio, trastornos de la atención y de la memoria, aumenta el riesgo de caídas y de dependencia a psicofármacos y empeora las relaciones familiares y sociales^{6,7}.

Debido a la alta prevalencia de este trastorno, a su influencia en la calidad de vida y al progresivo envejecimiento de la población, representa un problema con repercusiones médicas y sociales importantes.

El objetivo de este estudio es establecer, en los mayores de 65 años que residen en la comunidad, la prevalencia y las características del insomnio según los criterios diagnósticos de DSM-IV, y comprobar su relación con otros problemas de salud, el consumo de fármacos, las condiciones ambientales y las variables sociodemográficas.

Material y método

Se trata de un estudio observacional transversal para estimar la prevalencia de insomnio y su relación con otras variables sin asumir una relación causal entre ellas (estudio

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/3457984>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/3457984>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)