

REFERENCIA DEL ARTÍCULO (Formato Vancouver)

Duffy JF1, Willson HJ, Wang W, Czeisler CA. Healthy older adults better tolerate sleep deprivation than young adults. J Am Geriatr Soc. 2009 Jul;57(7):1245-51.

PERSONA QUE HACE LA SÍNTESIS

Pedro Soriano

SÍNTESIS

DISEÑO	Un estudio del ritmo circadiano del sueño-paciente. Se incluía 3 días de sueño normal y posteriormente se realizaban episodios prolongados de atención de 26 horas bajo condiciones constantes en dos grupos diferentes. Por un lado adultos mayores sanos y jóvenes sanos.
PARTICIPANTES	37 participantes sanos sin o trastornos médicos, psicológicos del sueño: 26 jóvenes (7 mujeres, 19 hombres, con una media de edad de 21,9 +/- 3,3, rango 18-29) y 11 adultos jóvenes "de edad" (3 mujeres, 8 hombres con una edad media 68,1 +/- 3,6, rango 65-76).
RESULTADOS	<p>Durante las primeras 16 horas correspondientes al día de vigilia habitual, ambos grupos se calificaron como de alerta y tenían niveles similares de vigilancia y poca evidencia de la somnolencia. A medida que el episodio estela continuó, los sujetos de mayor edad estaban menos afectados, mostrando más capacidad de reacción, un menor número de fallos de rendimiento y fallos de atención.</p> <p>Los mayores pasaban menos minutos en las etapas más profundas del sueño no REM y tenía más despertares durante la noche.</p> <p>Sugiere que la somnolencia excesiva no es normal en personas mayores sanas. Los síntomas de somnolencia excesiva en esta población, incluyendo la dependencia de la cafeína para mantener el estado de alerta, deben ser evaluados y tratados.</p>

QUÉ APORTA ESTE ARTÍCULO A SUEÑON

El valor añadido para la iniciativa es principalmente que las personas ancianas /mayores presentan un sueño menos profundo la la etapa no REM por lo que genera más despertares frecuentes. Son más sensibles a los ruidos, interrupciones, etc

El artículo hace referencia a que se debería estudiar más la somnolencia para ver cómo afecta realmente al adulto-anciano debiendo ser evaluados y tratados.

PUNTOS ESENCIALES QUE PUEDEN SER DIFUNDIDOS EN REDES

“Sabías que las personas ancianas tiene el sueño menos profundo y las interrupciones pueden interrumpir su sueño y afectar a su capacidad de reacción/alerta”...