

# RELACIÓN DEL AUTOCUIDADO CON LA HIGIENE DEL SUEÑO EN UN GRUPO DE ADULTOS MAYORES QUE ACUDIERON A UN CURSO UNIVERSITARIO DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO (CUEAAM).

Álvarez Alvarado Jair De Jesús, Salazar Mendoza Mariana, Colín Ríos Oscar Alejandro, Ruiz Ramos Mirna, Martínez Maldonado María De La Luz, Mendoza Núñez Víctor Manuel.

UNAM FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN EN GERONTOLOGÍA, [jaioalvarez@hotmail.com](mailto:jaioalvarez@hotmail.com), Col. Ejercito de Oriente C.P 09230, México D.F

**Introducción:** La dificultad para dormir es común en la población anciana y frecuentemente se atribuye a los cambios que la edad produce en la arquitectura del sueño y en el ritmo circadiano. La mala higiene del sueño tiene consecuencias en la actividad diaria, conlleva mayor irritabilidad, cansancio, trastornos de la atención y de la memoria, aumenta el riesgo de caídas y empeora las relaciones familiares y sociales. Debido a la alta prevalencia de trastornos del sueño, en los adultos mayores y su repercusión en la calidad de vida es fundamental su investigación.

**Objetivo:** Determinar el relación del autocuidado con la higiene del sueño en un grupo de adultos mayores, que participaron en un Curso Universitario de Envejecimiento Activo para Adultos Mayores (CUEAAM) de Pachuca, Hidalgo.

**Método:** Se realizó un estudio transversal para determinar la relación del autocuidado con la higiene del sueño en una población de 32 personas mayores que cursaron el CUEAAM, durante 2010. El CUEAAM entre uno de sus objetivos plantea la adopción de Estilos de Vida Saludables (EVS) en el marco del envejecimiento activo bajo un enfoque constructivista. Para llevar a cabo el seguimiento de los cambios EVS se trabajó con un Manual de Autoeficacia en donde el adulto mayor llevó a cabo el registro mensual (durante cuatro meses) y su autoevaluación del grado de avance en la adopción de EVS y su repercusión en la higiene del sueño.

**Resultados:** Se encontró que los 32 participantes incorporaron estrategias de autocuidado que impactaron en la higiene del sueño, siendo más evidente durante el cuarto mes en donde el 100% de ellos, reportaron un autocuidado alto y una higiene del sueño alta.

**Conclusiones:** La información recibida durante el CUEAAM tiene una repercusión importante en la adopción de medidas de autocuidado que impactaron en la higiene del sueño.

## Bibliografía:

Mendoza-Núñez VM, Sánchez -Rodríguez MA, Correa-Muñoz E; 2008;

Martínez-Maldonado MDL, Mendoza-Núñez VM; 2010;