



**BIENESTAR**  
SECRETARÍA DE BIENESTAR



**INAPAM**  
INSTITUTO NACIONAL DE LAS  
PERSONAS ADULTAS MAYORES

# Manual de Higiene del Sueño en Personas Adultas Mayores

Material complementario  
Modelo Gerontológico

## **Manual de Higiene de Sueño en Personas Adultas Mayores**

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2023.

### **Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores**

[www.gob.mx/inapam](http://www.gob.mx/inapam)

Petén 419, Colonia Vértiz Narvarte, Alcaldía  
Benito Juárez, Ciudad de México, C.P. 03020

Lic. Jorge Alberto Valencia Sandoval

**Encargado del Despacho de la Dirección General**

Ana Luisa Gamble Sánchez Gavito

**Directora de Gerontología**

Lic. Hugo Enrique Reyes Torres

**Subdirector de Modelos Gerontológicos y Capacitación**

Emmanuel Baruch Posadas Reyes

**Jefe del Departamento de Diseño de Modelos**

#### **Autores**

Mtro. Y M.E. Francisco Javier Rodríguez Román

Mtra. María del Carmen Salazar Jimenez

Dr. Kevin Joshua Carrera García

Hecho en México

## Índice

<b>Introducción .....</b>	<b>1</b>
<b>Objetivo General .....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo 1. El sueño en las personas adultas mayores .....</b>	<b>1</b>
1.1 ¿Qué es el sueño? .....	1
1.2 Cambios en la arquitectura del sueño asociados al envejecimiento.....	4
1.3 ¿Cuántas horas necesitan dormir las personas adultas mayores? .....	5
1.4 Factores que alteran el ciclo de sueño en personas adultas mayores .....	6
1.5 El sueño en personas adultas mayores que habitan en Centros Gerontológicos de estancia permanente.....	7
1.6 Principales trastornos del sueño en personas adultas mayores.....	8
<b>Capítulo 2. La higiene del sueño en personas adultas mayores .....</b>	<b>9</b>
2.1 Medidas de higiene del sueño en personas adultas mayores .....	10
2.2 Medidas de higiene del sueño en personas adultas mayores en Centros Gerontológicos de estancia permanente .....	12
<b>Capítulo 3. Actividades para mejorar la higiene del sueño en personas adultas mayores .....</b>	<b>14</b>
Actividad 1. Realizar un diario de sueño .....	14
Actividad 2. Promoviendo una adecuada rutina de sueño en los Centros Gerontológicos de estancia permanente .....	15
Actividad 3. Estableciendo una adecuada rutina de sueño en personas adultas mayores .....	16
<b>Referencias.....</b>	<b>17</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>19</b>

## Introducción

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, como órgano rector de la política pública en favor de las personas de 60 años y más, y con el propósito de promover acciones de Estado y sociedad a fin de que la prestación de servicios y atención que se brinde a las personas adultas mayores en cualquier centro se realice con calidad favoreciendo su bienestar, ha desarrollado el Modelo Gerontológico, un conjunto de estrategias, procesos y herramientas que permiten integrar la atención gerontológica para responder a las necesidades de este grupo poblacional con el fin de promover el envejecimiento activo y saludable.

La higiene del sueño es una intervención psicoeducativa que incluye una serie de hábitos de conducta que facilitan el comienzo o mantenimiento del sueño, de esta manera se favorece el control de los factores relacionados con el entorno y el estilo de vida que alteran el ciclo de sueño. En las personas adultas mayores la higiene del sueño permite mejorar la calidad del ciclo del sueño para que el organismo recupere la energía física y restaure la actividad cerebral, adaptándose positivamente a las situaciones que el entorno plantea.

El presente Manual, como material complementario del Modelo Gerontológico, es una herramienta que pretende facilitar la implementación de hábitos saludables para mejorar el ciclo de sueño-vigilia, previniendo posibles alteraciones o en su caso identificarlas de forma temprana para su manejo oportuno y eficaz, mejorando de esta manera la calidad y cantidad de las horas de sueño en las personas adultas mayores.

Se recomienda la adopción de las acciones propuestas a nivel comunitario, familiar e individual ya que su práctica favorecerá el cuidado de la salud en las personas independientemente de si llevan a cabo su proceso de envejecimiento en el hogar o Centro Gerontológico.

## Objetivo General

Orientar a personas adultas mayores, personas cuidadoras y personal relacionado con su atención sobre la identificación del ciclo del sueño y los factores que alteran el descanso, los elementos que componen la higiene del sueño y su implementación mediante el establecimiento de recomendaciones.

## Capítulo 1

### El sueño en las personas adultas mayores

---

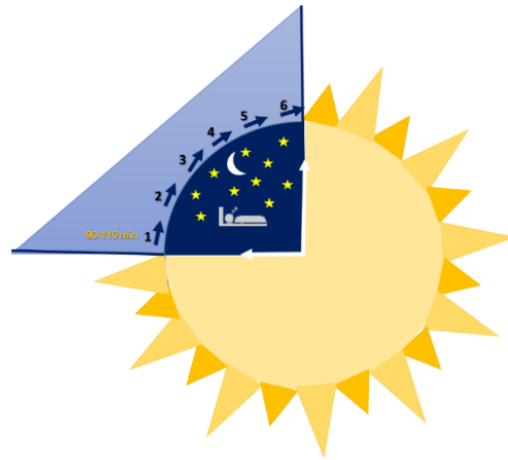
#### Objetivos:

- Identificar el ciclo de sueño-vigilia y su relevancia para la salud.
  - Identificar los factores que alteran el sueño.
- 

#### 1.1 ¿Qué es el sueño?

El sueño es un proceso fisiológico que nos permite restablecer las funciones físicas y mentales para mantener un adecuado estado de salud (Merino et al, 2016), y adaptarnos a las diversas situaciones que se presentan cada día, en el cual se producen las hormonas responsables de regular los patrones que intervienen con el hambre, la saciedad, el bienestar, el crecimiento y la reproducción (Universidad Nacional Autónoma de México [UNAM], 2018) **(Imagen 1)**.

**Imagen 1.** El proceso del sueño.

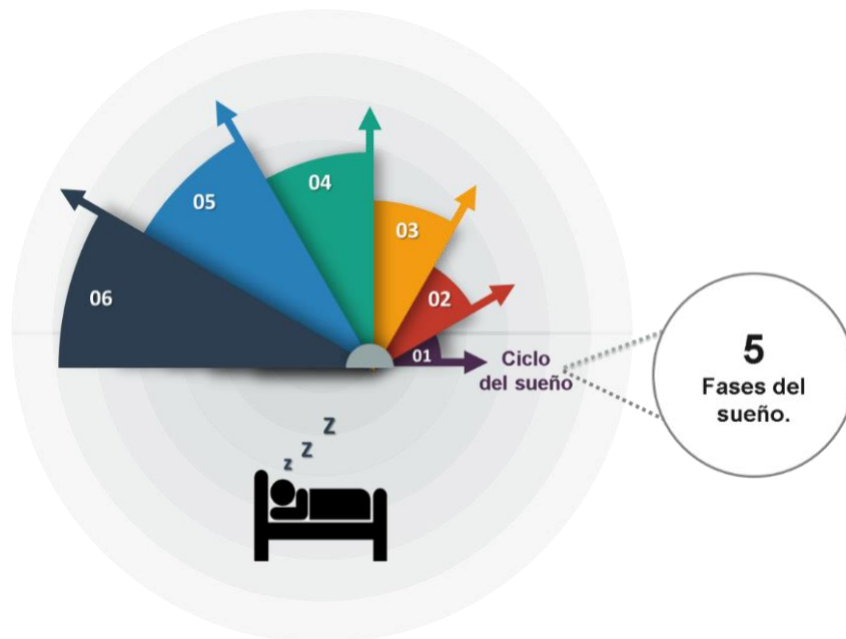


**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores.

### 1.1.1 Los ciclos del sueño

Al dormir tenemos cerca de 4 a 6 ciclos de sueño completos, estos periodos tienen una duración de 90 a 110 minutos cada uno (D´Hyver, 2018) y en ellos tienen lugar las cinco fases o ciclos del sueño (Patel, 2022) (**Imagen 2**).

**Imagen 2.** Los ciclos del sueño



**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores.

- **Fase de vigilia**

En la fase de vigilia la actividad cerebral de las personas se presenta con un predominio en las ondas beta (ojos abiertos), progresando a un estado de somnolencia en el cual existe un incremento del 50% en las ondas alfa (ojos cerrados) (Berry, 2018).

- **Fase de sueño No-MOR**

**Etapa 1:** Es considerada la más ligera del ciclo e inicia cuando hay más del 50% de las ondas alfa y estas son reemplazadas por frecuencia mixta de actividad baja. En esta la respiración tiene un ritmo regular, el tono muscular está presente y tiene una duración de 1-5 minutos.

**Etapa 2:** Esta fase se caracteriza por la disminución de la temperatura corporal y de la frecuencia cardíaca, relajación muscular, espigas del sueño y complejos K en el electroencefalograma, es la transición a la etapa de sueño profundo. Sin embargo, la persona puede pasar a otra etapa de sueño al terminar esta etapa.

**Etapa 3:** Es la fase más profunda del sueño y está caracterizada por una frecuencia más lenta con señales de alta amplitud denominadas ondas delta; es donde el cuerpo regenera sus tejidos, fortalece el sistema inmunológico y se lleva a cabo la osteogénesis (Patel, 2022).

Con el proceso de envejecimiento las personas tienden a pasar menos tiempo en esta etapa y más tiempo en la etapa 3.

- **Fase de sueño MOR**

Se presenta un incremento de la actividad neuronal, los músculos esqueléticos se encuentran atónicos y sin movimiento a excepción de los propios del ojo y el diafragma, además se procesa la información obtenida durante el día, es la fase en la que soñamos. Generalmente comienza 90 minutos después de dormir, dura 10 minutos y se alarga progresivamente hasta llegar a los 60 minutos (Pérez, 2010) **(Imagen 3)**.

**Imagen 3.** Fases del ciclo del sueño



**Etapa 1 (No - MOR) Sueño ligero**

El ritmo cardíaco y la temperatura disminuyen, la respiración tiene un ritmo regular, el tono muscular está presente, los movimientos oculares se detienen. Constituye del 2% al 5% del total del ciclo.

**Etapa 2 (No - MOR) Transición**

Es la transición hacia el sueño profundo, hay tono muscular disminuido, se generan las ondas delta. Constituye del 45% al 55% del ciclo.

**Etapa 3 (No - MOR) Sueño profundo**

Es el sueño reparador, la respiración y el ritmo cardíaco es lento pero rítmico, los músculos se relajan, las ondas delta predominan. Constituye del 10% al 20% del ciclo.

**Fase MOR, Sueño paradójico**

Movimiento rápido de los ojos, la respiración se vuelve más rápida y el corazón se acelera. Actividad neuronal elevada, se asocia con los sueños. Constituye del 20% al 25% del ciclo.

**Fase de vigilia, Adormecimiento**

El individuo progresa a un estado de somnolencia, presentando tono muscular disminuido y movimientos oculares lentos.

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basada en: Patel A, et al. (2022). Physiology, Sleep Stages. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132>, Carskadon, M. et al. (2017). Norman human sleep: an overview. En: Kryger, M. et al., Principles and Practices of Sleep Medicine. (6a. ed. pp. 15-24). Philadelphia Elsevier Saunders (Ed.)

### 1.1.2 La importancia de un adecuado ciclo de sueño

El dormir permite que el organismo recupere la energía física y se adapte positivamente a las situaciones que el entorno biopsicosocial le plantea (Insúa, 2013).



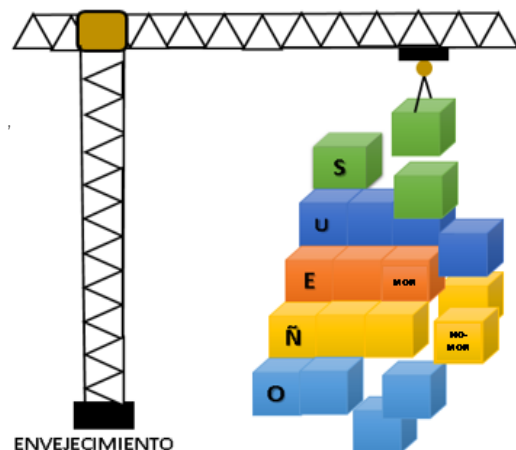
- Buen funcionamiento de la memoria.
- Mejora la concentración en las tareas diarias.
- Permite un periodo de relajación sin estrés emocional (Pérez, 2010).
- Restaura la actividad cerebral.
- Se fortalece el sistema inmunológico (UNAM, 2018).
- Mantiene una mejor función cardiovascular (Pérez, 2010).

- Resistencia a la insulina.
- Enfermedades cardiovasculares e inmunológicas.
- Somnolencia diurna.
- Obesidad.
- Fatiga (Merino, 2016).
- Dolor somático (Insúa, 2013).
- Depresión (Pérez, 2010).
- Disminución del estado de alerta.
- Alteraciones en la marcha.
- Aumento en el riesgo de caídas (Sanders, 2012).
- Dificultad para concentrarse y recordar cosas (Insúa, 2013).

## 1. 2 Cambios en la arquitectura del sueño asociados al envejecimiento

Durante el proceso de envejecimiento el patrón del sueño sufre cambios que lo vuelven frágil e inestable (6), se presenta un incremento en el sueño ligero y una disminución significativa y progresiva del sueño profundo (Sanders, 2012).

Por ese motivo, en las personas adultas mayores se incrementan las siestas y la somnolencia diurna.





- Disminución en la eficiencia y las horas de descanso.
- Dificultad para iniciar y mantener el sueño (Merino, 2016).
- El sueño se fracciona debido al aumento de los despertares (Durán, 2014).
- Percepción errónea de no dormir lo suficiente por permanecer mayor tiempo en cama.
- Acostarse y levantarse temprano (cambio en el ritmo circadiano y la disminución de la secreción de melatonina nocturna) (Echávarri, 2007).

Es importante resaltar que, si bien en el envejecimiento suceden estos cambios, no debemos concluir que los problemas para dormir son normales en esta etapa de la vida (Durán, 2014).

### 1.3 ¿Cuántas horas necesitan dormir las personas adultas mayores?

Independientemente de las horas que se hayan dormido, se considera que el sueño ha sido reparador si no existen repercusiones en nuestras actividades diarias. Las necesidades de sueño son diferentes en cada persona (Pérez, 2010).



Las personas adultas mayores que duermen este tiempo presentan:

- Mejor calidad de vida.
- Autorrealización.
- Responsabilidad en salud: realizan ejercicio y cuidan su nutrición, etcétera.
- Apoyo interpersonal.
- Manejo del estrés.

Y aquellas que duermen menos o más de esas horas presentan:

- Deterioro de la calidad de vida.
- Problemas en la autorrealización (Durán, 2014).

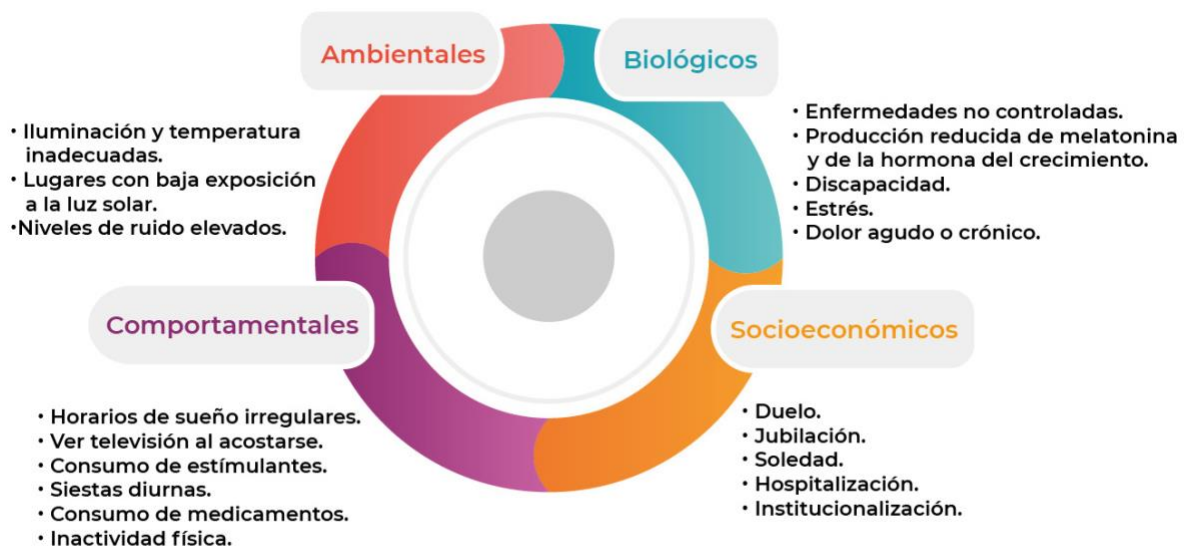


## 1.4 Factores que alteran el ciclo de sueño en personas adultas mayores

Las personas adultas mayores presentan alteraciones en el ciclo de sueño debido a diversos factores como **(Imagen 4)**:

- **Biológicos:** Cambios en la estructura del ciclo de sueño, la producción reducida de melatonina y de la hormona del crecimiento, dolor agudo o crónico, enfermedades no controladas (infecciones urinarias y pulmonares, insuficiencia cardíaca, demencia, constipación, reflujo gastroesofágico, depresión, demencia y enfermedades de la piel), estrés y discapacidad (Carskadon, 2017).
- **Socioeconómicos:** Procesos de duelo, cambios de rol, problemas económicos, disponer de mucho tiempo libre después de la jubilación, soledad, hospitalización y vivir en casas de reposo o asilos (Pérez, 2010).
- **Comportamentales:** Horarios de sueño irregulares, siestas diurnas, uso de pantallas (televisión, celulares, tabletas, etcétera) cercano a la hora de dormir, consumo de tabaco, café, alcohol o chocolate previo a dormir, consumo de medicamentos (diuréticos, broncodilatadores, antigripales y hormonas tiroideas) e inactividad física.
- **Ambientales:** Niveles de ruido elevados, iluminación (para dormir se recomiendan lugares oscuros, durante el día es recomendable lugares con exposición a luz solar para regular ritmos circadianos) y temperatura inadecuadas (Sanders, 2012).

**Imagen 4.** Factores que alteran el ciclo del sueño en las personas adultas mayores



**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basada en Instituto Mexicano de Seguro Social (2011). *Diagnóstico y Tratamiento del Insomnio en el Anciano*. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/492GER.pdf>, Pérez, A. (2010). *10 Hábitos efectivos para la salud del Adulto Mayor*. Instituto Nacional de Geriátria. [http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/10habitos\\_2.pdf](http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/10habitos_2.pdf)



El 41.1% de las personas mayores de 53 años refieren tener dificultad para conciliar el sueño. (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2021).

### 1.5 El sueño en personas adultas mayores que habitan en Centros Gerontológicos de estancia permanente

La salud de las personas adultas mayores y la de sus cuidadores se ve afectada por las alteraciones del sueño, aumentando con ello la institucionalización. Asimismo, se estima que el 60% de las personas adultas mayores que habitan en Centros Gerontológicos de estancia permanente presentan alteraciones del sueño (Ibañez, 2015).

Debido a la combinación de factores como:

- Actividad física reducida.
- Exposición a la luz artificial en la noche (supresión de la secreción de melatonina).
- Incontinencia.
- Nicturia (orinar frecuentemente durante la noche).
- Factores ambientales externos (interrupción del sueño por el personal, disminución en la exposición solar, ruido).
- Cambio en la rutina habitual.
- Convivir con personas y entornos desconocidos (Sanders, 2012).

Además, es más frecuente el uso de fármacos hipnóticos-sedantes para dormir, siendo más utilizados por los hombres (Rodríguez, 2016).



## 1.6 Principales trastornos del sueño en personas adultas mayores

Los trastornos del sueño son un grupo de alteraciones y cuadros clínicos que se manifiestan al momento de dormir (Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS], 2010). En las personas adultas mayores estos se dividen en primarios y secundarios (comórbidos), tal como se muestra en la **(Imagen 5)**.

**Imagen 5.** Alteraciones en el ciclo del sueño en las personas adultas mayores.



**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basada en: Echávarri C. et al. (2007). Trastornos del sueño en el anciano y en las demencias. Anales del Sistema Sanitario de Navarra. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000200014&Ing=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200014&Ing=es), Rodríguez, M. et al. (2016). Calidad subjetiva del sueño en ancianos institucionalizados y no institucionalizados de la ciudad de Jaén. Gerokomos. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2016000200004&Ing=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2016000200004&Ing=es), Berry, R. et al. (2018). The AASM Manual for the Scoring of Sleep and Associates Events: Rules, Terminology and Technical Specifications. (2a. ed.) American Academy of Sleep Medicine.

## Capítulo 2

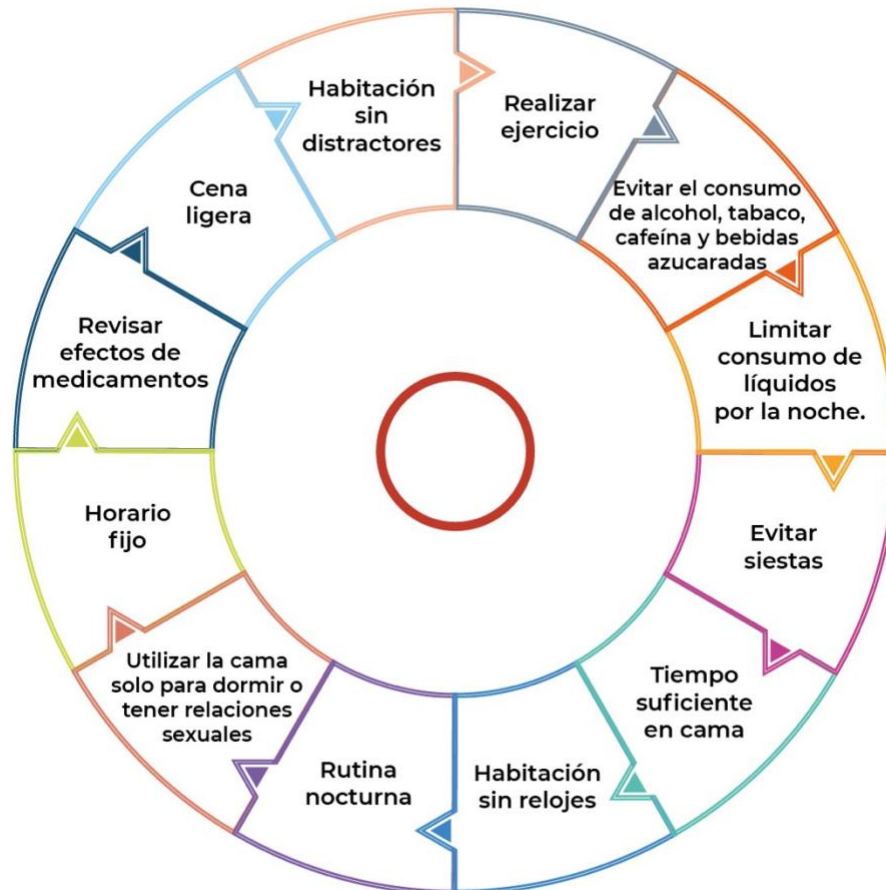
### La higiene del sueño en personas adultas mayores

#### Objetivos:

- Conocer las medidas de higiene del sueño.
- Promover la higiene del sueño en personas adultas mayores.

La higiene del sueño es una intervención psicoeducativa que incluye una serie de hábitos de conducta que facilitan el comienzo o mantenimiento del sueño, de esta manera se favorece el control de los factores relacionados al entorno y estilo de vida que alteran el ciclo del sueño. Adoptar estos hábitos de salud en diferentes etapas de la vida facilitará la consecución de un envejecimiento saludable y activo (Estrella, 2015) **(Imagen 6)**.

**Imagen 6.** Medidas de higiene del sueño en personas adultas mayores.



**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basada en Instituto Mexicano de Seguro Social (2011). *Diagnóstico y Tratamiento del Insomnio en el Anciano*. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/492GER.pdf>

## 2.1 Medidas de higiene del sueño en personas adultas mayores

Las personas adultas mayores tienen mayor probabilidad de presentar alteraciones de sueño, lo que les condiciona a una mayor morbilidad, por esto es muy importante el adoptar hábitos que favorezcan un adecuado ciclo de sueño (**Tabla 1, Tabla 2**) (Téllez, 2015).

**Tabla 1.** Medidas de higiene del sueño en personas adultas mayores.

Hábito de conducta	Fundamento
Establecer un horario fijo para acostarse y levantarse todos los días.	Fortalece el ritmo circadiano el cual influye en los ciclos de sueño-vigilia.
Permanecer en la cama solo el tiempo suficiente, adaptándolo a las necesidades reales del sueño.	Durán et al., refiere que las personas adultas mayores que duermen más de 8.5 horas presentan deterioro de la autorrealización y la calidad de vida. En las personas adultas mayores un sueño de una duración superior a nueve horas se asocia a una mayor morbilidad.
Usar la cama solo para dormir y tener relaciones sexuales.	El cerebro necesita asociar el dormitorio y la cama al dormir debido a que si se realizan otro tipo de actividades este recibe un doble mensaje y se confunde, aumentando la posibilidad de presentar un sueño fragmentado y ligero.
Evitar realizar siestas durante el día, en casos concretos que no sean superiores a 20 minutos.	Las siestas provocan efectos positivos en el organismo siempre y cuando no excedan los 20 minutos, debido a que esto provoca inercia del sueño (disminución de la capacidad cognitiva y del estado de alerta).
Reducir el consumo de líquidos por la tarde, se recomienda no tomar diuréticos por la noche.	Estas actividades provocan la necesidad de levantarse al baño por la noche interrumpiendo con ello el ciclo del sueño.
Acostarse mínimo 2 horas después de la última ingesta de alimentos.	Si la persona adulta mayor está acostumbrada a cenar tarde, se recomienda la ingesta de alimentos de fácil digestión (galletas, leche o queso bajo en grasa).
Evitar situaciones estresantes y actividad física intensa antes de irse a dormir.	Estas situaciones impiden el descanso adecuado, si la persona adulta mayor se siente angustiada o preocupada se recomienda exteriorizar los conflictos de forma oral o escrita antes de irse a dormir.
Elegir ropa cómoda para ir a dormir, que permita una adecuada transpiración y que no tenga elásticos.	La ropa incomoda y con elásticos (cintura, muñecas o tobillos) puede obstaculizar la circulación sanguínea.
Evitar cenas copiosas y no acostarse con hambre.	El hambre y las comidas excesivas alteran la estructura del sueño.
Permanecer durante 30 minutos al día en espacios al aire libre y tomar el sol, evitando las horas de mayor radiación ultravioleta (12 a 16 horas).	La luz del día es clave para mejorar el patrón del sueño dado que estimula a la glándula pineal por la liberación de melatonina.
Realizar ejercicio por la tarde de 30 a 60 minutos, procurando no realizarlo por la noche.	El ejercicio físico activa el organismo e impide conciliar el sueño por la liberación de hormonas y neurotransmisores.
Evitar la ingesta de sustancias estimulantes como las bebidas con alto contenido de azúcares, cafeína y la teína.	El consumo de estas sustancias provoca alteraciones del sueño si se consumen después de las 18 horas.
Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco.	El alcohol provoca despertares a lo largo de la noche y la nicotina estimula el sistema nervioso, ambas sustancias alteran la estructura del sueño.

Se recomienda tomar un baño caliente antes de acostarse.	La disminución en la temperatura corporal después del baño puede ayudar a facilitar el sueño y el baño favorece la relajación del cuerpo.
Establecer una rutina relajante antes de acostarse.	Repetir cada noche una rutina de acciones permite prepararse mental y físicamente para dormir.
En caso de no poder conciliar el sueño después de 30 minutos, se debe salir de la recámara y realizar una actividad tranquila; posteriormente volver a la habitación cuando tenga sueño.	El salir de la habitación y regresar después de un tiempo permitirá a la persona adulta mayor sentirse suficientemente cansado como para ir a la cama otra vez.
La habitación donde la persona adulta mayor duerme deberá presentar una temperatura adecuada, niveles mínimos de luz y ruido.	El entorno que rodea a la persona adulta mayor es fundamental para conseguir un sueño de calidad, esto determina la duración y la aparición de alteraciones en la estructura del sueño.
Evitar el uso de pantallas (televisión, tabletas, teléfonos celulares y ordenadores) antes de acostarse.	El efecto luminoso de la pantalla puede aumentar el estado de alerta.
Alejar los relojes de la recámara y evitar consultar la hora en cada despertar.	El sonido del reloj genera ansiedad y la sensación de que las noches son más largas.
Se debe asegurar que la cama tenga un colchón firme y una almohada cómoda.	Si el colchón no es el apropiado el eje axial de la columna vertebral se verá afectado y aumentando los puntos de presión, dificultando un adecuado descanso; se deberán evitar las almohadas rígidas, muy altas o de plumas.
La o el médico deberá valorar el tratamiento farmacológico.	Esto permitirá identificar oportunamente las interacciones y efectos para evitar una posible interferencia con la estructura del sueño.
Las personas adultas mayores que vivan con demencia se les debe incluir musicoterapia como actividad diaria.	Losarcos y Algarra, refieren que la musicoterapia en personas adultas mayores que viven con demencia provoca cambios en la activación de las ondas cerebrales theta y alfa lo cual conduce a estados de relajación, tranquilidad y desarrollo adecuado del ciclo de sueño-vigilia.

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basada en D´Hyver, C. (2018). *Alteraciones del sueño en personas adultas mayores*. Revista de la Facultad de Medicina. [http://www.revistafacmed.com/index.php?option=com\\_phocadownload&view=file&id=986:alteraciones-del-sueo-en-personas-adultas&Itemid=1](http://www.revistafacmed.com/index.php?option=com_phocadownload&view=file&id=986:alteraciones-del-sueo-en-personas-adultas&Itemid=1), Pérez, A. (2010). *10 Hábitos efectivos para la salud del Adulto Mayor*. Instituto Nacional de Geriatria. [http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/10habitos\\_2.pdf](http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/10habitos_2.pdf), Instituto Mexicano de Seguro Social (2011). *Diagnóstico y Tratamiento del Insomnio en el Anciano*. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/492GER.pdf>, Estrella I. et al. (2015). *La higiene del sueño en el anciano, una labor cercana a la enfermería*. Gerokomos. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2015000400002&Ing=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2015000400002&Ing=es), De Miguel, A. (2001). *Adaptación positiva en el proceso de envejecimiento*. Tabanque. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/8841/Tabanque-2001-2002-16-AdaptacionPositivaEnElProcesoDeEnvejecimiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, National Heart, Lung, and Blood Institute. (2013). *Sueño saludable*. [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy\\_Sleep\\_At-A-Glance\\_SPANISH\\_Final.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy_Sleep_At-A-Glance_SPANISH_Final.pdf), Álamo C., et al. (2016). *Insomnio*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. <https://www.ses.org.es/docs/guia-de-insomnio-2016.pdf>, National Institute of General Medical Sciences. (2017). *Los ritmos circadianos*. <https://www.nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Documents/fact-sheet-circadian-rhythms-spanish.pdf>

## 2.2 Medidas de higiene del sueño en personas adultas mayores en Centros Gerontológicos de estancia permanente

En las personas adultas mayores que viven en Centros Gerontológicos de estancia permanente aumenta en un 10% el riesgo de presentar trastornos en el sueño (60%) comparado con las personas que habitan en sus casas (50%) (Ibáñez, 2015).

**Tabla 2.** Medidas de higiene del sueño en personas adultas mayores residentes de Centros Gerontológicos de estancia permanente.

Hábito de conducta	Fundamento
Establecer un horario fijo para acostarse y levantarse todos los días.	Fortalece el ritmo circadiano el cual influye en los ciclos de sueño-vigilia.
Permanecer en la cama solo el tiempo suficiente, adaptándolo a las necesidades reales del sueño.	Las personas adultas mayores que duermen más de 8.5 horas presentan deterioro de la autorrealización y la calidad de vida (Ibáñez, 2015). En las personas adultas mayores un sueño de una duración superior a nueve horas se asocia a una mayor morbimortalidad.
Usar la cama solo para dormir.	El cerebro necesita asociar el dormitorio y la cama al dormir debido a que si se realizan otro tipo de actividades este recibe un doble mensaje y se confunde, aumentando la posibilidad de presentar un sueño fragmentado y ligero.
Evitar realizar siestas durante el día, en casos concretos que no sean superiores a 20 minutos.	Las siestas provocan efectos positivos en el organismo siempre y cuando no excedan los 20 minutos, debido a que esto provoca inercia del sueño (disminución de la capacidad cognitiva y del estado de alerta).
Reducir el consumo de líquidos por la tarde, se recomienda no tomar diuréticos por la noche.	Estas actividades provocan la necesidad de levantarse al baño por la noche interrumpiendo con ello el ciclo del sueño.
Acostarse mínimo 2 horas después de la última ingesta de alimentos.	Si la persona adulta mayor está acostumbrada a cenar tarde, se recomienda la ingesta de alimentos de fácil digestión (galletas, leche o queso).
Evitar situaciones estresantes antes de irse a dormir.	Estas situaciones impiden el descanso adecuado, si la persona adulta mayor se siente angustiada o preocupada se recomienda exteriorizar los conflictos de forma oral o escrita antes de irse a dormir.
Elegir ropa cómoda para ir a dormir, que permita una adecuada transpiración y que no tenga elásticos.	La ropa incómoda y con elásticos (cintura, muñecas o tobillos) puede obstaculizar la circulación sanguínea.
Evitar cenas copiosas y no acostarse con hambre.	El hambre y las comidas excesivas alteran la estructura del sueño.
Permanecer durante 30 minutos al día en espacios al aire libre y tomar el sol, evitando las horas de mayor radiación ultravioleta (12 a 16 horas).	La luz del día es clave para mejorar el patrón del sueño dado que estimula a la glándula pineal por la liberación de melatonina.
Realizar ejercicio por la tarde de 30 a 60 minutos, procurando no realizarlo por la noche.	El ejercicio físico activa el organismo e impide conciliar el sueño por la liberación de hormonas y neurotransmisores.
Evitar la ingesta de sustancias estimulantes como las bebidas con alto contenido de azúcares, cafeína y la teína.	El consumo de estas sustancias provoca alteraciones del sueño si se consumen después de las 18 horas.
Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco al salir del centro gerontológico.	El alcohol provoca despertares a lo largo de la noche y la nicotina estimula el sistema nervioso, ambas sustancias alteran la estructura del sueño.



Se recomienda tomar un baño caliente antes de acostarse.	La disminución en la temperatura corporal después del baño puede ayudar a facilitar el sueño y el baño favorece la relajación del cuerpo.
Establecer una rutina relajante antes de acostarse.	Repetir cada noche una rutina de acciones permite prepararse mental y físicamente para dormir.
En caso de no poder conciliar el sueño después de 30 minutos, se debe salir de la recámara y realizar una actividad tranquila; posteriormente volver a la habitación cuando tenga sueño.	El salir de la habitación y regresar después de un tiempo permitirá a la persona adulta mayor sentirse suficientemente cansado como para ir a la cama otra vez.
La habitación en donde las personas adultas mayores duerman deberá presentar una temperatura adecuada, niveles mínimos de luz y ruido. El personal deberá evitar interrumpir el sueño de los residentes, optando por administrar medicamentos y tomar constantes vitales en horarios adecuados.	El entorno que rodea a la persona adulta mayor es fundamental para conseguir un sueño de calidad, esto determina la duración y la aparición de alteraciones en la estructura del sueño.
Evitar el uso de pantallas (televisión, tabletas electrónicas y teléfonos celulares) antes de acostarse.	El efecto luminoso de la pantalla puede aumentar el estado de alerta.
Alejar los relojes de los cuartos y evitar consultar la hora en cada despertar.	El sonido del reloj genera ansiedad y la sensación de que las noches son más largas.
Se debe asegurar que la cama tenga un colchón firme y una almohada cómoda.	Si el colchón no es el apropiado el eje axial de la columna vertebral se verá afectado y aumentando los puntos de presión, dificultando un adecuado descanso; se deberán evitar las almohadas rígidas, muy altas o de plumas.
La o el médico deberá valorar el tratamiento farmacológico.	Esto permitirá identificar oportunamente las interacciones y efectos para evitar una posible interferencia con la estructura del sueño.
Las personas adultas mayores que vivan con demencia se les debe incluir musicoterapia como actividad diaria.	La musicoterapia en personas adultas mayores que viven con demencia provoca cambios en la activación de las ondas cerebrales theta y alfa lo cual conduce a estados de relajación, tranquilidad y desarrollo adecuado del ciclo de sueño-vigilia.
Ayudar a las personas adultas mayores en la adaptación al entorno, interacción y rutina habitual del centro gerontológico.	A lo largo de la vida de las personas adultas mayores se desarrollan mecanismos que les permiten adaptarse a diversas situaciones, sin embargo, algunos cambios suponen retos difíciles para esta población por lo que es necesario el apoyo del personal de los centros gerontológicos para facilitar esta transición.

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basada en D´Hyver C. Alteraciones del sueño en personas adultas mayores. Rev Fac Med UNAM. 2018. 61(1). Sociedad Española de Sueño. Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Rev Neurol. 2016. 63. Insúa P. et al. Programa de educación para la salud. [Internet]. Madrid. Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria. Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria. Agencia Laín Entralgo. Madrid; 2009. Instituto Nacional de Geriátría. 10 Hábitos efectivos para la salud del Adulto Mayor. [Internet]. México. Editor: Pérez Ana. Instituto Mexicano del Seguro Social., Guía de Referencia Rápida Diagnóstico y Tratamiento del Insomnio en ancianos. [Internet]. México, 2011; Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud. Guía de práctica clínica, Diagnóstico y tratamiento del insomnio en el anciano. [Internet]. México, 2011; Estrella I. et al. La higiene del sueño en el anciano, una labor cercana a la enfermería. Gerokomos. 2015; 26(4): 123-126. De Miguel A. Adaptación positiva en el proceso de envejecimiento. Tabanque: Rev. Pedagógica. 2001; 16: 49-82. National Heart, Lung, and Blood Institute. Sueño saludable. [Internet], EE. UU.2013. Álamo C., et al. Insomnio. [Internet], Madrid. 2016. National Institute of General Medical Sciences. Los ritmos circadianos. [Internet], EE. UU.2017. 2015 Sociedad Española de Geriátría y Gerontología. Guía de buena práctica clínica en Geriátría, Insomnio. [Internet], España .2017.



## Capítulo 3

### Actividades para mejorar la higiene del sueño en personas adultas mayores

---

#### Objetivo:

- Promover la adopción de medidas de higiene del sueño en personas adultas mayores mediante la práctica de las actividades propuestas.
- 

Las actividades que a continuación se presentan tienen por objetivo promover la adquisición de hábitos saludables para el sueño en las personas adultas mayores con el propósito de preservar la capacidad funcional, independientemente de si residen en el hogar o Centro Gerontológico.

#### Actividad 1. Realizar un diario de sueño

El diario se utiliza para recopilar información sobre los hábitos de sueño de las personas adultas mayores.

**Objetivo:** Generar un registro individual para identificar el patrón de sueño de las personas adultas mayores.

**Metodología:** Individual y participativa.

**Temporalidad:** Durante dos semanas consecutivas.

#### Material:

- Formato Diario de sueño-vigilia (**Anexo 1**).
- Bolígrafo.

**Descripción:** Las personas adultas mayores o personas cuidadoras deberán llenar el formato con los datos solicitados.

#### Instrucciones:

1. Para conocer los hábitos de sueño de la persona adulta mayor es necesario registrar la hora en la cual se acuesta en la cama, cuando se queda dormida, la hora en la que se despierta y se levanta al siguiente día.
2. Registrar el número de veces que se despertó durante la noche, en caso de tomar algún medicamento se deberá indicar la dosis y el horario.
3. Se deberá calificar la calidad del sueño teniendo en cuenta que 0 significa pésimo y 10 excelente.
4. Registrar cómo se sintió la persona adulta mayor al despertar al día siguiente.
5. Al término de dos semanas se deberá entregar el registro al personal médico tratante para su revisión.

## **Actividad 2. Promoviendo una adecuada rutina de sueño en los Centros Gerontológicos de estancia permanente**

Tener una rutina para dormir establecida mejorará la calidad del sueño en las personas adultas mayores promoviendo hábitos saludables.

**Objetivo:** Generar una rutina de sueño acorde a las necesidades de las personas adultas mayores.

**Metodología:** Grupal y participativa.

**Temporalidad:** Indefinida.

**Material:**

- Formato Recomendaciones para una adecuada higiene del sueño en personas adultas mayores residentes de Centros Gerontológicos. **(Anexo 2)**.
- Bolígrafo.

**Descripción:** Utilizando el formato de recomendaciones se promoverán cambios en los hábitos de sueño de las personas adultas mayores que residen en Centros Gerontológicos. Además, se colocará en lugares de tránsito común para fortalecer las medidas.

**Instrucciones:**

1. El personal del Centro Gerontológico realizará un consenso con las personas adultas mayores sobre las recomendaciones para la higiene del sueño a implementar y en la aplicación de diversas acciones en la rutina diaria de las personas en el centro.
2. El formato se colocará en lugares visibles para promover una adecuada higiene del sueño.
3. Se realizará mensualmente una reunión con las personas adultas mayores para reforzar los cambios en los hábitos del sueño.

### **Actividad 3. Estableciendo una adecuada rutina de sueño en personas adultas mayores**

Tener una rutina para dormir establecida mejorará la calidad del sueño en las personas adultas mayores promoviendo hábitos saludables.

**Objetivo:** Generar una rutina de sueño acorde a las necesidades de las personas adultas mayores.

**Metodología:** Individual y participativa.

**Temporalidad:** Indefinida.

**Material:**

- Formato Recomendaciones para una adecuada higiene del sueño en personas adultas mayores **(Anexo 3)**.
- Infografía 8 pasos para una adecuada higiene de sueño **(Anexo 4)**.
- Bolígrafo.

**Descripción:** La persona adulta mayor o persona cuidadora deberán implementar medidas para mejorar los hábitos de sueño con la ayuda del formato de recomendaciones.

**Instrucciones:**

1. Las personas adultas mayores o persona cuidadora leerán atentamente el formato de recomendaciones.
2. Todos los días deberán marcar la acción realizada y llevar su diario de sueño.
3. Deberán tener la infografía en un lugar visible, actuando de refuerzo positivo.

## Referencias

- Berry, R., Brooks, R., Gamaldo, C., Harding, S., Llyod, R., Quan, S., Troester, M., Vaughn, B. (2018). *The AASM Manual for the Scoring of Sleep and Associates Events: Rules, Terminology and Technical Specifications*. (2a. ed.) American Academy of Sleep Medicine.
- Carskadon, M., Dement, W. (2017). *Norman human sleep: an overview*. En: Kryger, M. et al., *Principles and Practices of Sleep Medicine*. (6a. ed. pp. 15-24). Philadelphia Elsevier Saunders (Ed.)
- D´Hyver, C. (2018). *Alteraciones del sueño en personas adultas mayores*. Revista de la Facultad de Medicina.  
[http://www.revistafacmed.com/index.php?option=com\\_phocadownload&view=file&id=986:alteraciones-del-sueo-en-personas-adultas&Itemid=1](http://www.revistafacmed.com/index.php?option=com_phocadownload&view=file&id=986:alteraciones-del-sueo-en-personas-adultas&Itemid=1)
- Durán, S., Mattar, P., Bravo, N., Moreno, C., Reyes, S. (2014). *Asociación entre calidad de vida y cantidad de sueño en adultos mayores de la Región Metropolitana y Región de Valparaíso, Chile*. Revista médica de Chile  
[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872014001100002](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872014001100002)
- Echávarri C., Erro, M. (2007). *Trastornos del sueño en el anciano y en las demencias*. Anales del Sistema Sanitario de Navarra. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000200014&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200014&lng=es)
- Estrella I., Torres, M. (2015). *La higiene del sueño en el anciano, una labor cercana a la enfermería*. Gerokomos. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2015000400002&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2015000400002&lng=es).
- Ibáñez, C. Dueñas, D., Sánchez-Waisen, M. (2015). *Prevalencia del insomnio en ancianos residenciados y prescripción farmacológica*. European Journal of Investigation in Health Psychology and Education.  
[https://www.researchgate.net/publication/307850874\\_Prevalencia\\_del\\_insomnio\\_en\\_ancianos\\_residenciados\\_y\\_prescripcion\\_farmacologica](https://www.researchgate.net/publication/307850874_Prevalencia_del_insomnio_en_ancianos_residenciados_y_prescripcion_farmacologica)
- Instituto Mexicano del Seguro Social [IMSS]. (2010). *Guía de Práctica Clínica: Diagnóstico y Tratamiento de los trastornos del sueño*.  
<http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/385GER.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2021). *Encuesta Nacional Sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) y Encuesta de Evaluación Cognitiva 2021*.  
[https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENASEM/ENASEM\\_21.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENASEM/ENASEM_21.pdf)
- Insúa, P. Grijalvo, J., Marañón, I. (2013). *Programa de educación para la salud*.  
<https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones/Folletos/Folletos%20OIA/Documentos%20tecnicos/mod6.pdf>
- Merino, M., Álvarez, A., Madrid, J., Martínez, M., Puertas, F., Asencio, A., Romero, O., Jurado, M., Segarra, F., Canet, T., Giménez, P., Terán, J., Alonso, M., García-Borreguero, D., Barriuso, B. (2016). *Sueño saludable: evidencias y guías de actuación*. Sociedad Española de Sueño.  
<http://ses.org.es/docs/rev-neurologia2016.pdf>
- Patel A, Shumway, K., Araujo, J. (2022). *Physiology, Sleep Stages*. National Library of Medicine.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/>
- Pérez, A. (2010). *10 Hábitos efectivos para la salud del Adulto Mayor*. Instituto Nacional de Geriatria.  
[http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/10habitos\\_2.pdf](http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/10habitos_2.pdf)
- Rodríguez, M., Muñoz, R. (2016). *Calidad subjetiva del sueño en ancianos institucionalizados y no institucionalizados de la ciudad de Jaén*. Gerokomos.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2016000200004&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2016000200004&lng=es).

- Sanders, D. (2012). *Abordar los desafíos del sueño*. Aging Well. <https://www.todaysgeriatricmedicine.com/archive/050712p22.shtml>
- Téllez, A., Juárez-García, D., García-Cadena, C. (2015). *Prevalencia de Trastornos de Sueño en Relación con Factores Sociodemográficos y Depresión en Adultos Mayores de Monterrey*. Revista Colombiana de Psicología. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v25n1/v25n1a07.pdf>
- Universidad Nacional Autónoma de México. (2018). *Guía para el maestro, sueño*. Ciencia UNAM. <http://ciencia.unam.mx/assets/ciencia-para-chavos/03-ciencia-para-chavos-suenyo-guia.pdf>

## Anexos

### Anexo 1. Diario de sueño-vigilia



#### DIARIO DE SUEÑO VIGILIA

Nombre: \_\_\_\_\_

Núm. de expediente: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento:     /     /

**Instrucciones:** Realice el registro por la mañana y por la noche. Especificando horarios, por ejemplo: 1:00 pm o 13:00 horas. Donde sea apropiado utilice minutos (min).

Día (fecha)	Durante el día:	En la noche:		Al día siguiente:		Durante la noche		Anoche dormí en total (horas):	Medicamentos que tomé (dosis, horario)	Califico mi dormir con (0= pésimo- 10= Excelente).	Al día siguiente me sentí:
	Tomé una siesta (min):	Me acosté a las:	Me dormí a las:	Desperté a las:	Me levanté a las:	Desperté (número de veces):	Me volví a dormir en (min.)				
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en Jiménez, A (2017). *Guía Clínica para el diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño*. 2ª ed. APM Ediciones y convenciones en Psiquiatría.

## Anexo 2. Recomendaciones para una adecuada higiene del sueño en personas adultas mayores residentes de Centros Gerontológicos

Recomendaciones para una adecuada higiene del sueño en personas adultas mayores residentes de Centros Gerontológicos
1. Establecer en el centro gerontológico un horario fijo para que las personas adultas mayores se acuesten y se levanten todos los días, en el cual puedan dormir de 7 a 8.5 horas en total.
2. Al acostarse deberán haber pasado mínimo 2 horas después de la última ingesta de alimentos.
3. El personal de enfermería/cuidador verificara que las cenas no sean copiosas y que las personas adultas mayores se acuesten con hambre.
4. Se debe evitar que la persona adulta mayor permanezca en la cama durante el día (adaptándolo a las necesidades reales del sueño).
5. Verificar que las personas adultas mayores solo usen la cama para dormir.
6. Evitar que las personas adultas mayores realicen siestas durante el día, en casos concretos que no sean superiores a 20 minutos.
7. Reducir el consumo de líquidos por la tarde, no administrar medicamentos en horas de sueño, en especial diuréticos. (Solo en casos especiales).
8. Fomentar que las personas adultas mayores usen ropa cómoda para ir a dormir, que les permita una adecuada transpiración y que no tenga elásticos.
9. Procurar que las personas adultas mayores permanezcan durante 30 minutos al día en espacios al aire libre y con luz solar, evitando las horas de mayor radiación ultravioleta (12 a 16 horas).
10. Instaurar una rutina de ejercicio por la tarde de 30 a 60 minutos, procurando no realizarlo por la noche.
11. Fomentar que las personas adultas mayores no ingieran bebidas con alto contenido de azúcares y cafeína.
12. Fomentar el no consumo de bebidas alcohólicas y tabaco al salir del centro gerontológico.
13. Establecer una rutina relajante (estiramientos, respiración profunda, musicoterapia) antes de acostarse.
14. Procurar que la habitación en donde las personas adultas mayores duermen presente una temperatura adecuada, niveles mínimos de luz y ruido.
15. El personal deberá interrumpir el sueño de los residentes, optando por administrar medicamentos y tomar constantes vitales en horarios adecuados (Realizarlo solo en casos especiales).
16. Evitar el uso de pantallas (televisión, tabletas electrónicas y teléfonos celulares) antes de acostarse.
17. Evitar que se instalen relojes en los cuartos y que las personas adultas mayores consulten la hora en cada despertar.
18. El personal se asegurará que la cama tenga un colchón firme y una almohada cómoda.
19. La médica o médico deberá valorar el tratamiento farmacológico en enfermedades preexistentes.
20. Implementar la musicoterapia como actividad diaria en las personas adultas mayores que viven con demencia.
21. El personal ayudará a las personas adultas mayores en la adaptación al entorno, interacción y rutina habitual del centro gerontológico.

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en Instituto Mexicano de Seguro Social (2011). *Diagnóstico y Tratamiento del Insomnio en el Anciano*. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/492GER.pdf>

### **Anexo 3. Recomendaciones para una adecuada higiene del sueño en personas adultas mayores**

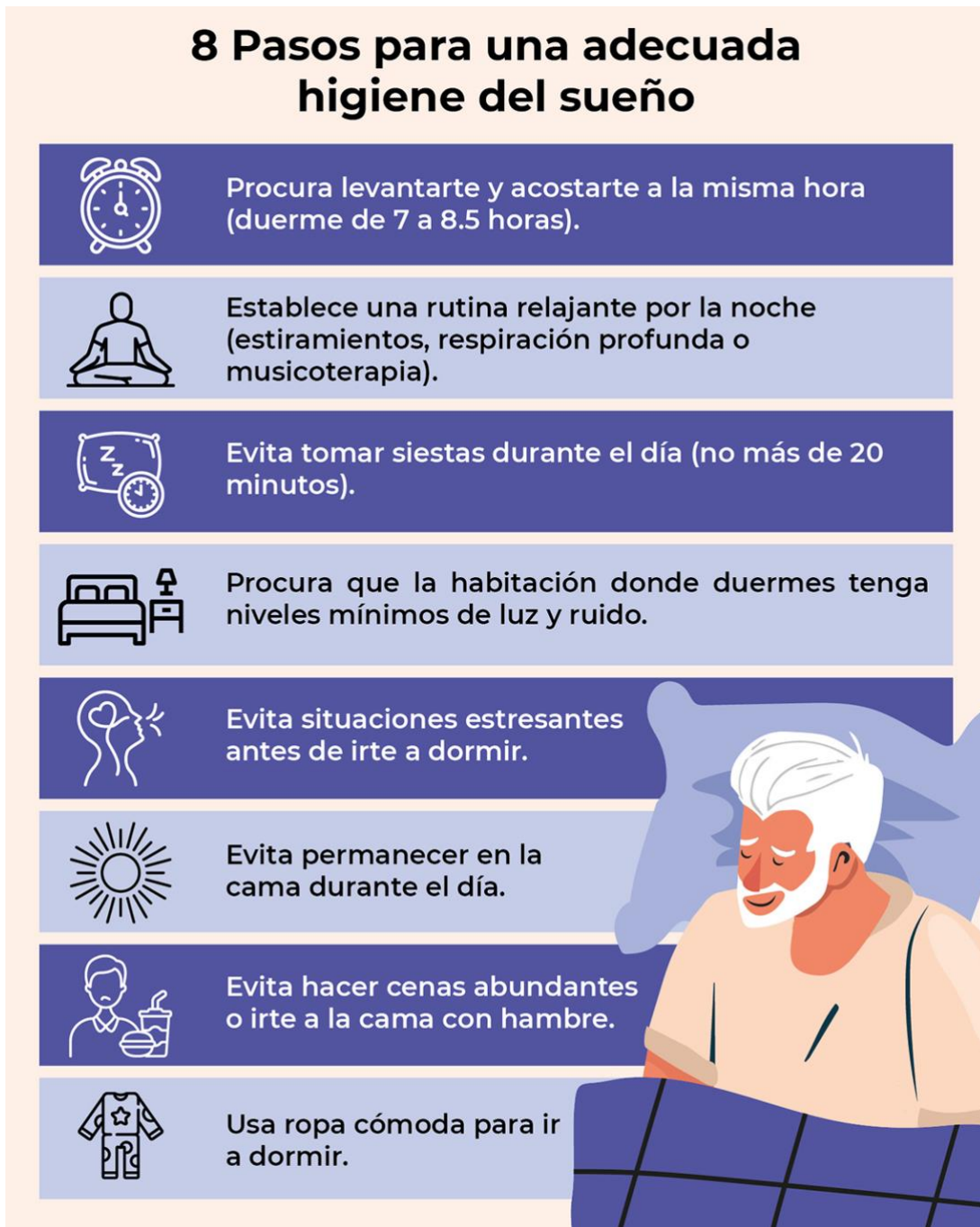
<b>Recomendaciones para una adecuada higiene del sueño en personas adultas mayores</b>
1. Establecer un horario fijo para acostarse y levantarse todos los días, el cual permita dormir de 7 a 8.5 horas en total.
2. Al acostarse deberán haber pasado mínimo 2 horas después de la última ingesta de alimentos.
3. Evitar hacer cenas abundantes o irse a la cama con hambre.
4. Evitar permanecer en la cama durante el día (adaptándolo a las necesidades reales del sueño).
5. Usar la cama solo para dormir y tener relaciones sexuales.
6. Evitar siestas durante el día, en casos concretos que no sean superiores a 20 minutos.
7. Reducir el consumo de líquidos por la tarde, no programar la toma de medicamentos en horas de sueño, en especial diuréticos. (Solo en casos especiales).
8. Usar ropa cómoda para ir a dormir, que permita una adecuada transpiración y que no tenga elásticos.
9. Estar durante 30 minutos al día en espacios al aire libre y con luz solar, evitando las horas de mayor radiación ultravioleta (12 a 16 horas).
10. Instaurar una rutina de ejercicio por la tarde de 30 a 60 minutos, procurando no realizarlo por la noche.
11. Evitar el consumo de bebidas con alto contenido de azúcares y cafeína.
12. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco.
13. Establecer una rutina relajante (estiramientos, respiración profunda, musicoterapia) antes de acostarse.
14. Procurar que la habitación en donde duerme presente una temperatura adecuada, niveles mínimos de luz y ruido.
15. Evitar situaciones estresantes antes de irse a dormir, se recomienda tomar un baño con agua caliente antes de acostarse.
16. Evitar el uso de pantallas (televisión, tabletas electrónicas y teléfonos celulares) antes de acostarse.
17. En caso de no poder conciliar el sueño después de 30 minutos, se debe salir de la recámara y realizar una actividad tranquila; posteriormente volver a la habitación cuando tenga sueño.
18. Implementar la musicoterapia en las actividades diarias en personas adultas mayores que viven con demencia.
19. Evitar que se instalen relojes en el dormitorio y consultar la hora en cada despertar.
20. Dormir en un colchón firme y con una almohada cómoda.
21. La o el médico tratante deberá valorar el tratamiento farmacológico en enfermedades preexistentes.








**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en Instituto Mexicano de Seguro Social (2011). *Diagnóstico y Tratamiento del Insomnio en el Anciano*. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/492GER.pdf>



## Anexo 4. Infografía “8 pasos para una adecuada higiene de sueño”

### 8 Pasos para una adecuada higiene del sueño



-  Procura levantarte y acostarte a la misma hora (duerme de 7 a 8.5 horas).
-  Establece una rutina relajante por la noche (estiramientos, respiración profunda o musicoterapia).
-  Evita tomar siestas durante el día (no más de 20 minutos).
-  Procura que la habitación donde duermes tenga niveles mínimos de luz y ruido.
-  Evita situaciones estresantes antes de irte a dormir.
-  Evita permanecer en la cama durante el día.
-  Evita hacer cenas abundantes o irte a la cama con hambre.
-  Usa ropa cómoda para ir a dormir.

**Fuente:** Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Basado en Instituto Mexicano de Seguro Social (2011). *Diagnóstico y Tratamiento del Insomnio en el Anciano*. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/492GER.pdf>