



CARRERA DE TÉCNICAS SUPERIOR EN ENFERMERÍA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

**CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO EN
ADULTOS MAYORES UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA**

Modalidad Presencial

Autoras: Valeria Salome Japa Valencia

Melanie Sarahi Cisneros Cando

Director: Lcda. Verónica del Pilar Gavilanes Fray, PHD.

Ambato - Ecuador

2026

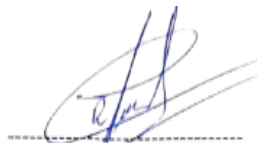
 095 888 5323

ESTUDIA DIFERENTE

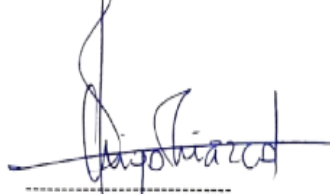
www.iste.edu.ec

A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera de Tecnicatura Superior en Enfermería

El Tribunal receptor del Trabajo de integración curricular, presidido por el Doctor Jorge Humberto Cárdenas Medina, e integrado por los señores, Dr. Jorge Humberto Cárdenas Medina, Mg., Lcda. Erika Evelyn López Ríos, Mg., Dr. Santiago Añazco Lalama MSc., designados por el Colectivo Académico de Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptar el Trabajo de Integración Curricular con el tema: “CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO EN ADULTOS MAYORES UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA”, elaborado y presentado por la señorita Valeria Salome Japa Valencia, para optar por el Grado Académico Técnico Superior en Enfermería; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Integración Curricular, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas del Instituto Superior Tecnológico España.



Dr. Jorge Humberto Cárdenas Medina, Mg.
Presidente del Tribunal

Lic. Erika Evelyn López Ríos, Mg.
Miembro del Tribunal

Dr. Santiago Añazco Lalama, MSc.
Miembro del Tribunal

APROBACIÓN DEL DIRECTOR

Lcda. Verónica del Pilar Gavilanes Fray, PHD.

CERTIFICA:

En mi calidad de Director del trabajo de integración curricular: “nombre del trabajo de integración curricular”, presentado por la señorita Valeria Salome Japa Valencia y Melanie Sarahi Cisneros Cando, para optar por el Título de Técnico Superior en Enfermería CERTIFICO, que dicho proyecto ha sido prolijamente revisado y considero que responde a las normas establecidas en el reglamento de títulos y grados de la Carrera, suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ambato, 16 de abril del 2026



Lcda. Verónica del Pilar Gavilanes Fray, PHD.

c.c. 1803131620

DIRECTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: “CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO EN ADULTOS MAYORES UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA”, le corresponde exclusivamente a: Valeria Salome Japa Valencia y Melanie Sarahi Cisneros Cando, Autoras bajo la Dirección de Lcda. Verónica del Pilar Gavilanes Fray, PHD. , director del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.



Valeria Salome Japa Valencia

AUTORA



Melanie Sarahi Cisneros Cando

AUTORA



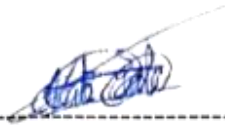
Lcda. Verónica del Pilar Gavilanes Fray, PHD.

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico España, para que el Trabajo de integración curricular, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de integración curricular, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones del Instituto.



Valeria Salome Japa Valencia

1850573633



Melanie Sarahi Cisneros Cando

1850318815

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL DIRECTOR	iii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	iv
DERECHOS DE AUTOR	v
AGRADECIMIENTO	x
DEDICATORIA	xi
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
INTRODUCCIÓN	14
CAPÍTULO I.....	17
ANTECEDENTES Y BASES TEÓRICAS	17
1.1 Antecedentes.	17
1.2 Planteamiento del Problema.	18
1.3 Justificación.	19
1.5 Marco Teórico.	20
1.5.1 El sueño.	20
1.5.2 Funciones del sueño.	22
1.5.3 Trastornos del sueño.	22
1.5.4 Clasificación de los trastornos del sueño.	23
1.5.5 Adulto Mayor.	30
CAPÍTULO II	32
2.1 Metodología.	32
2.2 Enfoque de investigación.	33

2.3 Cuestionario o Instrumentos Utilizados.	33
2.4 Recursos.	35
CAPITULO III.....	36
ANÁLISIS DE RESULTADOS	36
3.1 Tabulación e Interpretación de Encuestas.	36
CAPITULO IV.....	43
DISCUSIÓN.....	43
4.1 Discusión de Resultados.....	43
CAPÍTULO V.....	45
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	45
5.1 Conclusiones	45
5.2 Recomendaciones	46
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	47
Anexos	51

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.....	34
---------------	----

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1</i>	21
Tabla 2.	35
Tabla 3.	36
Tabla 4.	38
Tabla 5.	40

AGRADECIMIENTO

Al culminar el presente trabajo de investigación, deseo expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas e instituciones que hicieron posible su realización.

A Dios, por ser mi fortaleza interior y la guía constante que me ha permitido levantarme y continuar adelante ante las pruebas más difíciles.

A nuestros padres, por fomentar en mí la vocación por el estudio, brindarme la oportunidad de formarme como profesional y contribuir a mi crecimiento como una persona íntegra.

Al Instituto Superior Tecnológico Universitario España y a los docentes de la Carrera Tecnicatura Superior en Enfermería, por los conocimientos impartidos y la formación académica y humana recibida a lo largo de este proceso.

A nuestro tutor de tesis, por su amistad, motivación, dedicación y orientación profesional, quien con su guía constante supo acompañarnos y fortalecernos durante todo el desarrollo de este trabajo.

Valeria Salome Japa Valencia

Melanie Sarahi Cisneros Cando

DEDICATORIA

A ti mi Dios, porque has estado conmigo en cada paso que doy, cuidándome y dándome la fortaleza para continuar día a día.

Dedico con todo mi corazón mis padres, porque creyeron en mí y porque me sacaron adelante, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, porque en gran parte gracias a ustedes, hoy puedo ver alcanzado mi meta, ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera, y el orgullo que sienten por mí, fue lo que me hizo ir hasta el final.

Valeria Salome Japa Valencia

Melanie Sarahi Cisneros Cando

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERIA

TEMA:

**CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO EN
ADULTOS MAYORES UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA**

AUTORA: Valeria Salome Japa Valencia

Melanie Sarahi Cisneros Cando

DIRECTOR: Lcda. Verónica del Pilar Gavilanes Fray, PHD.

FECHA: Ambato 16 de abril del 2026

RESUMEN EJECUTIVO

El sueño es un proceso fisiológico esencial para la homeostasis física y cognitiva. Sin embargo, en el adulto mayor, el envejecimiento conlleva alteraciones que elevan la prevalencia de trastornos del sueño, impactando severamente su bienestar. Esta investigación tuvo como objetivo identificar las causas y consecuencias de dichos trastornos mediante una revisión sistemática de la literatura científica. Para garantizar el rigor científico, se aplicó la metodología PRISMA, seleccionando 30 artículos de alto impacto de bases de datos como SciELO, PubMed, ScieceDirect y ResearchGate, publicados en los últimos cinco años. Bajo un enfoque cualitativo, se analizó la información de manera integral para determinar los factores de riesgo y las repercusiones clínicas. Los resultados demuestran que el origen de estos trastornos es multifactorial. Entre las causas destacan factores biológicos (enfermedades crónicas), psicológicos (ansiedad, depresión) y ambientales (malos hábitos de higiene del sueño y sedentarismo). El insomnio se posiciona como el diagnóstico más frecuente, seguido de la apnea obstructiva del sueño. Respecto a las consecuencias, se identificó un deterioro significativo en la salud integral, incluyendo declive cognitivo, fallas de memoria, mayor riesgo de caídas y una estrecha relación con patologías metabólicas como la diabetes e hipertensión. Finalmente, el estudio concluye que el envejecimiento no es el único determinante; los estilos de vida y la comorbilidad juegan un rol crucial. Se enfatiza la necesidad de intervenciones interdisciplinarias y educación en higiene del sueño para mejorar la calidad de vida en esta población vulnerable.

Palabras clave: Trastornos del sueño, Adulto mayor, Calidad de vida, Insomnio, Salud integral

INTRODUCCIÓN

El sueño es un proceso biológico esencial que desempeña un papel fundamental en la regulación de múltiples funciones fisiológicas y en el mantenimiento de la salud integral del ser humano. No se trata únicamente de un estado de reposo, sino de un mecanismo activo que influye en procesos cognitivos, metabólicos y conductuales. Este proceso está regulado por complejos sistemas neurobiológicos, incluyendo neurotransmisores y neurohormonas, así como por ritmos circadianos endógenos que siguen un ciclo aproximado de 24 horas y organizan el ciclo sueño-vigilia en relación con los estímulos ambientales. La adecuada sincronización de estos ritmos es crucial para el funcionamiento óptimo del organismo, ya que su alteración puede generar trastornos del sueño y afectar diversos sistemas corporales (Steele, 2021).

En diversas situaciones en Occidente, el concepto de salud frecuentemente se asocia predominantemente con la condición física del cuerpo, regalando a un segundo plano otros elementos igualmente cruciales como el sueño, el cual tiene un impacto directo en el bienestar general, es esencial conservar un balance apropiado entre los tiempos de alerta y descanso, puesto que una alteración en esta relación puede desencadenar desordenes que influyen negativamente la calidad de vida y propician la manifestación de problemas de salud (Nava, 2021). A nivel clínico, estas afecciones desencadenan consecuencias multisistémicas que incluyen el deterioro de las funciones cognitivas y la memoria, incrementando significativamente el riesgo de caídas y accidentes. Asimismo, la persistencia de estos trastornos genera una marcada predisposición al desarrollo de patologías crónicas como la hipertensión arterial y la diabetes mellitus, exacerbando además cuadros de ansiedad y aislamiento social que comprometen la calidad de vida (Cepero et al., 2020).

Los trastornos del sueño representan un problema relevante tanto para la salud pública como para el ámbito social y económico, ya que en algunos casos pueden poner en riesgo la

vida de las personas. Por esta razón, resulta fundamental comprender su epidemiología y características. En los últimos años, el interés por este tema ha crecido considerablemente, debido a la alta frecuencia con la que estas alteraciones se presentan en la población (Vela & Fernández, 2020).

A nivel clínico, estas afecciones desencadenan consecuencias multisistémicas que incluyen el deterioro de las funciones cognitivas y la memoria, incrementando significativamente el riesgo de caídas y accidentes (Ministerio de Salud Pública, 2021). Asimismo, la persistencia de estos trastornos genera una marcada predisposición al desarrollo de patologías crónicas como la hipertensión arterial y la diabetes mellitus, exacerbando además cuadros de ansiedad y aislamiento social que comprometen la calidad de vida (Castillo-Sánchez et al., 2022). Los trastornos del sueño son un problema relevante en la práctica clínica debido a su frecuencia y al impacto negativo en la salud y la calidad de vida, dentro de los más comunes se encuentran el insomnio, la somnolencia diurna excesiva, los trastornos respiratorios del sueño y las alteraciones del comportamiento durante el descanso. Para su adecuado diagnóstico, es esencial una historia clínica estudios especializados como la polisomnografía y la prueba de latencia múltiple del sueño son clave en casos específicos, especialmente en trastornos respiratorios e hipersomnias. Actualmente, con ayuda de herramientas tecnológicas ha facilitado la evaluación, como la ictiografía y dispositivos inteligentes. No obstante, su manejo requiere un enfoque integral que incluya medidas de higiene del sueño y terapia cognitivo-conductual (Merino & Naranjo, 2023).

Cabrera et al. (2021) realizaron en Ecuador una investigación “Cuantitativa, de tipo descriptivo y transversal sobre la prevalencia de trastornos del sueño y factores asociados”, con una muestra de 434 adultos mayores. Los resultados evidenciaron que el insomnio fue el trastorno del sueño más frecuente en personas entre 60 y 74 años, observándose una mayor

presencia en este grupo etario. Además, se identificó su relación con diversos factores, como el nivel educativo, la convivencia y el tiempo dedicado al trabajo, entre otros.

Entre el año 2000 y 2024, la población ecuatoriana creció notablemente, pasando de aproximadamente 12,7 millones a más de 18,1 millones de habitantes, lo que representa un incremento del 42,9%, también se evidenció un proceso de envejecimiento poblacional, y los adultos mayores de 65 años alcanzaron el 8,3% de la población total en 2024, aumentando 3,6 puntos porcentuales respecto al 2000. Por otro lado, la esperanza de vida al nacer alcanzó los 77,6 años en 2024, se registraron avances sociales, como el aumento en los años de escolaridad, una alta tasa de alfabetización y una reducción de la pobreza, de igual manera, el índice de desarrollo humano mostró crecimiento, indicando mejoras en las condiciones de vida de la población (OPS, 2024).

En el Ecuador la investigación sobre la calidad del sueño en adultos mayores aun es limitada, lo que resalta la necesidad de desarrollar estudios en este ámbito, en este contexto, resulta pertinente realizar la presente investigación con el fin de generar información actualizada en el campo de salud, considerando la calidad de sueño y la calidad de vida como variables principales.

Es por esto por lo que el objetivo de esta investigación se basa una revisión sistemática mediante el método PRISMA para identificar las causas y consecuencias del trastorno del sueño en adultos mayores, mediante la búsqueda de información actualizada, considerando que nivel de América Latina, los trastornos del sueño tienen un gran impacto en la salud. El resultado de esta investigación será beneficioso para futuras investigaciones ya que tendrán bases sobre la problemática.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES Y BASES TEÓRICAS

1.1 Antecedentes.

Los trastornos del sueño abarcan diversas alteraciones relacionadas con la dificultad para iniciar o mantener el descanso, el exceso de sueño la somnolencia en momentos inadecuados o la presencia de comportamientos inusuales durante el mismo. Según la Organización Mundial de la Salud (2020), aproximadamente el 40% de la población mundial presenta algún tipo de alteración del sueño, lo que puede generar consecuencias importantes en la salud a lo largo del tiempo.

La falta de descanso adecuado influye de manera significativa en el estado emocional, provocando irritabilidad, cambios en el ánimo y una percepción diferente del entorno cotidiano. Asimismo, afecta los procesos cognitivos, dificultando la concentración, el aprendizaje y la toma de decisiones. Dormir menos de lo necesario también se asocia con problemas de memoria y un mayor riesgo de sufrir accidentes.

En el caso de los adultos mayores, los problemas para dormir son frecuentes debido a que el sueño tiende a ser más ligero y fragmentado. Esto puede generar la sensación de no haber descansado lo suficiente, aun cuando el sueño no haya variado considerablemente. La privación prolongada del sueño puede ocasionar alteraciones cognitivas como confusión, aunque en muchos casos estas condiciones pueden ser tratadas adecuadamente (MEDLINE, 2024).

Los trastornos del sueño constituyen un síntoma frecuente en personas con depresión. Alteraciones como el insomnio o el exceso de sueño pueden presentarse como parte del cuadro clínico, e incluso influir en su desarrollo y evolución. Por ello, ante la presencia de problemas de sueño, es fundamental acudir a un profesional de salud para determinar si existe depresión u otra condición subyacente (NIH, 2023).

Por su parte en el Ecuador la Revista Multidisciplinaria Arbitrada de Investigación Científica realizó la investigación “Impacto del trastorno del sueño, comorbilidades y el rendimiento cognitivo en universitarios de Ecuador”. Diversos estudios han evidenciado que los trastornos del sueño en esta población se relacionan con una mayor presencia de enfermedades asociadas, así como con alteraciones emocionales como la ansiedad y la depresión. Además, estas afecciones pueden repercutir de manera negativa en el funcionamiento cognitivo, afectando procesos como la atención, la memoria, la velocidad de procesamiento y la capacidad para tomar decisiones.

En Ecuador, diversos estudios locales evidencian una alta prevalencia de trastornos del sueño en adultos mayores. Investigaciones realizadas en Cuenca y Santa Elena reportan que más del 50% de esta población presenta alteraciones del sueño, destacándose la apnea del sueño, el insomnio y las parasomnias. Asimismo, se ha observado que estos trastornos se asocian con un menor bienestar físico y deterioro en la calidad de vida (Bautista Rueda, 2023).

1.2 Planteamiento del Problema.

Los trastornos del sueño presentan una alta frecuencia en la población adulta mayor. Diversos estudios han reportado entre el 50% y 70% de las personas en este grupo etario experimentan algún tipo de alteración del sueño. Estas condiciones pueden estar relacionadas con factores como el estrés generado por las actividades cotidianas, considerando que una proporción importante en adultos mayores manifiesta episodios de estrés en distintos momentos de su vida. En consecuencia, estas alteraciones pueden repercutir negativamente en el estado general de salud.

En el contexto ecuatoriano, la información disponible sobre los trastornos del sueño en adultos mayores aun es limitada, especialmente en estudios que integren enfoques cuantitativos y cualitativos. Esta situación genera la necesidad de profundizar en el análisis de esta

problemática con el fin de aportar evidencia que permita comprender mejor su comportamiento en esta población.

Actualmente, existe escasa información que refleje de manera integral la situación de salud de los adultos mayores en relación con los trastornos del sueño. Por ello, resulta necesario abordar este fenómeno considerando tanto los aspectos fisiológicos como los factores psicosociales que influyen en su aparición. En este sentido, la presente investigación tiene como propósito analizar la relación entre las causas y las consecuencias de los trastornos del sueño y su impacto en el bienestar físico de los adultos mayores, utilizando herramientas metodológicas adecuadas.

Es por ello por lo que, en base a la problemática anteriormente descrita, se formula las siguientes preguntas de investigación:

¿Qué relación existe entre los trastornos de sueño y la edad avanzada en la aparición de afecciones en los adultos mayores mediante la revisión sistemática?

¿Cuáles son los principales problemas de salud asociados a los trastornos del sueño en esta población según la evidencia científica?

1.3 Justificación.

Los trastornos del sueño constituyen un problema frecuente que, en muchos casos, no recibe la atención necesaria a pesar de su impacto en la salud. En los adultos mayores, estas alteraciones pueden influir de manera significativa en su calidad de vida, afectando dimensiones físicas, mentales y emocionales.

En este contexto, es importante reconocer que existen diversos factores, tanto internos como externos, que inciden el bienestar de las personas. El sueño, como componente fundamental de la salud, se convierte en un indicador clave para evaluar la calidad de vida. Por esta razón, el presente estudio busca analizar las causas y consecuencias de los trastornos del

sueño en adultos mayores, con el objetivo de contribuir a una mejor comprensión de esta problemática.

La realización de esta investigación responde a la necesidad de generar información más completa sobre un tema que no siempre ha sido abordado con la profundidad requerida. Los resultados obtenidos podrán servir como base para futuras investigaciones, favoreciendo el desarrollo de nuevos estudios en el ámbito de la salud, especialmente en población de adultos mayores.

1.4 Objetivos.

1.4.1 Objetivo General.

- Determinar las causas y consecuencias de los trastornos del sueño en adultos mayores mediante una revisión sistemática.

1.4.2 Objetivos Específicos.

- Describir las causas y consecuencias del trastorno del sueño en adultos mayores.
- Analizar qué relación tienen los trastornos de sueño y la edad avanzada para generar afecciones en los adultos mayores
- Identificar los problemas de salud que presentan los adultos mayores debido a los trastornos de sueño.

1.5 Marco Teórico.

1.5.1 El sueño.

El sueño ha sido objeto de interés a lo largo de tiempo debido a su importancia en el funcionamiento del organismo. En la actualidad, los avances científicos han permitido comprender mejor sus fases fisiológicas y neurológicas, reconociéndolo como un proceso

esencial para la salud. Mas allá de ser un estado de reposo, el sueño cumple funciones fundamentales que contribuyen al estado físico y mental.

Según Merino-Andreu & Álvarez-Ruiz (2020), este proceso se caracteriza por una reducción del nivel de alerta frente a estímulos externos, acompañada en un estado de relajación corporal y menor actividad motora. Durante el sueño, las personas suelen adoptar posturas determinadas y cuando este se ve interrumpido de forma prolongada, pueden aparecer alteraciones tanto en la conducta como en el funcionamiento del organismo.

Dormir adecuadamente es indispensable para mantener un buen estado de salud y para el desarrollo de las actividades cotidianas. De acuerdo con las recomendaciones de la National Sleep Foundation, los adultos mayores de 65 años deben dormir entre 7 y 8 horas diarias para mantener una salud óptima (Hirshkowitz et al., 2020). Esta cantidad se asocia con una mejor función cognitiva, menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y una mayor calidad de vida en la población geriátrica.

Tabla 1.

Horas de descanso de acuerdo con la edad.

Edad	Horas
0 a 3 meses	15
4 a 11 meses	13
1 a 5 años	11
6 a 17 años	9
18 a 25 años	8
26 a 64 años	8
65 años o más	7

Fuente: Hirshkowitz et al., 2020. Nota. La duración del sueño varia a lo largo del ciclo de

vida, disminuyendo progresivamente conforme aumenta la edad.

1.5.2 Funciones del sueño.

El sueño cumple un papel esencial en el mantenimiento del equilibrio del organismo. Durante este proceso se llevan a cabo funciones como la recuperación de la energía celular y la regulación de los sistemas corporales, contribuyendo al adecuado funcionamiento de los tejidos. Además, interviene de manera importante en procesos cognitivos como la memoria y el aprendizaje.

Lejos de ser un estado de inactividad, el sueño implica una reorganización de la actividad cerebral. A nivel fisiológico, sus efectos se evidencian principalmente en el sistema nervioso, aunque también repercute en otros sistemas del cuerpo. La falta de descanso puede alterar funciones mentales, generar cambios en el comportamiento y afectar el equilibrio entre los diferentes centros neuronales (Fabres & Moya, 2021).

1.5.3 Trastornos del sueño.

Los trastornos del sueño se entienden como dificultades para iniciar o mantener el sueño, así como alteraciones en los patrones y conductas con el descanso. Según estudios recientes, estos trastornos pueden manifestarse mediante insomnio, somnolencia excesiva durante el día, episodios de sueño en momentos inapropiados o conductas anormales durante el descanso nocturno (Mayo, 2024).

Aunque no siempre se consideran enfermedades graves por sí mismas, los trastornos del sueño pueden generar importantes repercusiones en la vida cotidiana, como fatiga persistente, disminución del rendimiento académico o laboral, alteraciones en el estado de ánimo y dificultades en la interacción social. Además, con frecuencia se presentan como consecuencia de otras condiciones de salud, convirtiéndose también en un factor que puede predisponer al desarrollo de nuevas patologías si no se abordan de manera oportuna (Holder S, 2022).

1.5.4 Clasificación de los trastornos del sueño.

De acuerdo con la clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño, estas alteraciones pueden agruparse en diferentes categorías. En primer lugar, se encuentran aquellos trastornos relacionados con la dificultad para iniciar o mantener el sueño, así como la somnolencia excesiva durante el día. En segundo lugar, se incluye las parasomnias, que abarcan comportamientos anormales durante el sueño. Finalmente existe un grupo de trastornos asociados a enfermedades médicas, especialmente de origen neurológico, aunque también pueden estar vinculados a otras condiciones.

Insomnio.

En muchas ocasiones el insomnio crónico suele ser secundario, debido a la manifestación de alguna patología de base, o por la ingesta de medicamentos que tengan como efecto este trastorno; así mismo el consumo de sustancias que contengan cafeína, alcohol, o tabaco son causantes de provocarlo. El insomnio está estrechamente asociado a la presencia de diferentes problemas físicos; personas que lo sufren presentan dolores crónicos, problemas cardíacos, respiratorios, gastrointestinales y urinarios (F. Gómez Beteta, 2023).

El insomnio y la depresión suelen presentarse juntos, lo que conlleva graves consecuencias sobre la salud. Aunque de forma individual ambos trastornos afectan de manera negativamente la calidad de vida de las personas no existe evidencia significativa sobre su impacto conjunto. Por lo tanto, cuando ambos trastornos se presentan de forma conjunta, el deterioro es mayor, lo que indica un impacto más severo. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar el insomnio, especialmente en personas que también padecen depresión, para mejorar su calidad de vida (NIH, 2024).

Síntomas del insomnio.

- Estar despierto por mucho tiempo antes de dormir.
- Descansar solamente un corto tiempo.
- No conciliar el sueño durante toda la noche.
- Despertar antes de tiempo.
- No lograr sentirse descansado luego del sueño.

Categorización del insomnio.

Define 3 categorías específicas:

Insomnio Crónico: se presenta cuando la dificultad para iniciar o mantener el sueño ocurre al menos 3 meses por semana y se prolonga durante un periodo igual o mayor a 3 meses. Generalmente se acompaña de manifestaciones durante el día, como fatiga o dificultad para concentrarse. Su diagnóstico se basa principalmente en la información proporcionada por el paciente, lo que le otorga un componente subjetivo.

Insomnio de Corta Duración: comparte características similares con el insomnio crónico, ya que también implica alteraciones en el inicio o la continuidad del sueño; sin embargo, su duración es menor a 3 meses y suele estar relacionado con situaciones transitorias, como estrés o cambios en el entorno.

Otros Tipos de Insomnio: esta categoría se utiliza para describir aquellos casos que no cumplen completamente con los criterios establecidos para las clasificaciones anteriores, por lo que su uso suele ser temporal mientras se determina un diagnóstico más preciso (Araya, 2022).

Síndrome de Piernas Inquietas.

El síndrome de piernas inquietas y los movimientos periódicos de las extremidades durante el sueño se caracterizan por la presencia de movimientos repetitivos e involuntarios,

principalmente en las piernas, que pueden provocar interrupciones del sueño y somnolencia diurna. Estos trastornos suelen pasar desapercibidos por el paciente y su prevalencia aumenta con la edad, afectando significativamente la calidad del descanso (NIH, 2024).

Clasificación de síndrome de piernas inquietas.

En función de la duración:

- **Agudo:** Un mes o menos.
- **Subagudo:** Mayor a un mes, pero menor de seis meses.
- **Crónico:** Seis meses o más.

En función de la intensidad:

- **Leve:** Leve insomnio o somnolencia asociado a un índice PLM (movimientos repetitivos e involuntarios) de 5 o más pero menor a 25.
- **Moderado:** Insomnio o somnolencia moderada, asociada a un índice PLM de 25 o más pero menor a 50.
- **Severo:** Insomnio o somnolencia severa, asociada a un índice PLM de más de 50 o más y un índice de despertar PLM mayor de 25.

Apnea Obstructiva del Sueño.

El síndrome de apnea del sueño se caracteriza por la presencia de episodios repetidos de interrupción parcial o total del flujo de aire durante el descanso, debido a la obstrucción de la vía aérea superior. Estas pausas respiratorias pueden provocar una disminución significativa de los niveles de oxígeno en la sangre, lo que afecta el adecuado funcionamiento del organismo.

Con frecuencia, este trastorno se acompaña de ronquidos intensos y sonidos respiratorios irregulares, como jadeos o pausas seguidas de respiraciones brusca. Al finalizar cada episodio, es común que se produzcan micro despertares en el paciente no percibe

conscientemente, pero que alteran la calidad del sueño. En algunos casos, estos eventos pueden ser observados por otras personas, quienes notan la interrupción de la respiración, además en situaciones más severas, pueden presentarse signos como cambios en la coloración de la piel debido a la disminución de oxígeno.

Al despertar las personas suelen experimentar sensación de sueño no reparador, fatiga, desorientación leve, sequedad bucal y cefalea matutina. Durante el día, es frecuente la somnolencia excesiva, lo que puede afectar el desempeño en las actividades cotidianas y aumentar el riesgo de accidentes. Asimismo, este trastorno puede asociarse con alteraciones cardiovasculares, incluyendo distintos tipos de arritmias.

La apnea obstructiva del sueño es más frecuente en adultos de mediana edad, con una mayor prevalencia en hombres que en mujeres, sin embargo, su presencia en poblaciones jóvenes como estudiantes, es menor, aunque no debe ser subestimada (Peña & Lorenzi, 2022).

Clasificación del síndrome de apnea del sueño.

En función de la duración:

- **Agudo:** 2 semanas o menos.
- **Subagudo:** más de 2 semanas, pero menos de 6 meses.
- **Crónico:** 6 meses o más.

En función de la gravedad, la apnea del sueño puede clasificarse en leve, moderada y severa:

Leve: Se caracteriza por síntomas discretos, como somnolencia ocasional e insomnio leve. Durante el descanso, la mayoría del tiempo no presenta alteraciones respiratorias importantes, y los episodios de apnea suelen generar disminuciones leves en la oxigenación o alteraciones cardíacas sin mayor repercusión.

Moderado: En este nivel, los síntomas son más evidentes, como somnolencia, diurna e interrupciones del sueño de intensidad intermedia. Los eventos respiratorios se acompañan de una reducción moderada de oxígeno y pueden presentarse alteraciones cardíacas leves.

Severo: Se manifiesta con síntomas intensos, incluyendo marcada somnolencia durante el día. En estos casos, gran parte del sueño se va afectando por eventos respiratorios, los cuales se asocian con disminuciones importantes de oxígeno y alteraciones cardíacas de mayor gravedad, pudiendo incluso relacionarse con complicaciones cardiovasculares o pulmonares (Peña & Lorenzi, 2022).

Somnolencia Diurna Excesiva.

La somnolencia diurna excesiva, también conocida por hipersomnia, se define como la dificultad para mantenerse despierto durante el día, a pesar de que este periodo corresponde fisiológicamente a la vigilia. Las personas que las presentan pueden experimentar episodios involuntarios de sueño que interfieren con sus actividades cotidianas.

Este trastorno puede afectar la calidad de vida, ya que disminuye el rendimiento y la concentración. Se estima que afecta a un pequeño porcentaje de la población y puede manifestarse incluso durante actividades que normalmente no inducen en el sueño, como leer o ver televisión. En algunos casos, al despertar, la persona puede presentar desorientación temporal.

Parasomnias.

Las parasomnias comprenden un conjunto de alteraciones que interrumpen el desarrollo normal del sueño, caracterizadas por la aparición de comportamientos o experiencias inusuales durante el descanso. Estas manifestaciones están relacionadas con la activación parcial del sistema nervioso central.

Se pueden clasificar en diferentes grupos, como los trastornos del despertar, los que ocurren durante la transición entre fases del sueño y aquellos asociados al sueño REM, además de otros que no encajan en categorías específicas (Bruni, 2021).

Desordenes del Despertar.

Este tipo de parasomnias suele presentarse durante las fases profundas del sueño no REM (fase de descanso sin movimientos oculares rápidos). En estas situaciones, la persona no logra despertarse completamente, pero puede mostrar conductas automáticas con un estado de consciencia limitado.

Sonambulismo.

El sonambulismo consiste en la realización de actividades motoras durante el sueño, como levantarse o caminar. Estos episodios suelen ocurrir en la primera mitad de la noche y pueden variar desde conductas simples hasta las más complejas.

Generalmente la persona presenta dificultad para despertarse durante el episodio y, al hacerlo puede mostrarse confundida y sin recuerdo de lo ocurrido. Es más frecuente en la infancia y tiende a disminuir con la edad (Svirnovsky, 2023).

Terrores nocturnos.

Los terrores nocturnos se caracterizan por despertares bruscos acompañados de manifestaciones intensas de miedo, como gritos o llantos. Estos episodios se asocian a respuestas fisiológicas como aumento de la frecuencias cardíaca, respiratoria y sudoración.

Durante el evento, la persona suele estar desorientada y no responde adecuadamente a estímulos externos. Posteriormente, es común que no recuerde lo sucedido. Se presenta con mayor frecuencia en niños, aunque también pueden aparecer en adultos, donde se han relacionado con factores psicológicos. Se presentan frecuentemente entre los 4-12 años y generalmente se resuelven en la adolescencia; en adultos es más prevalente en individuos entre

20-30 años y más frecuente en el sexo masculino que en el femenino. La prevalencia global es de 3 % para los niños y menor de 1 % para adultos (Cortés , 2024).

Somniloquia.

La somniloquia o hablar durante el sueño, es una de las parasomnias más comunes. Puede ocurrir en distintas fases del sueño y no suele tener consecuencias graves, la somniloquia pueden manifestarse tanto en el sueño REM (movimientos oculares rápidos y parálisis muscular temporal) y No REM (fase de descanso sin movimientos oculares rápidos, caracterizada por una actividad cerebral lenta, respiración pausada y relajación muscular). Se trata de un fenómeno relativamente frecuente, ya que muchas personas experimentan al menos un episodio a lo largo de su vida, siendo más frecuente en la infancia (Guinot, 2024).

Calambres nocturnos.

Los calambres nocturnos se manifiestan como episodios de dolor, rigidez o contracción involuntaria de los músculos, principalmente en las piernas, especialmente en la región de los gemelos, aunque también suelen presentarse en los pies. Suelen aparecer durante el sueño y aunque tienen duración breve puede provocar el despertar.

En la mayoría de los casos, estos episodios se alivian de forma espontánea o mediante la movilización del musculo afectado o la aplicación de masaje en la zona comprometida.

La parálisis del sueño es una alteración que ocurre al inicio del descanso o al momento de despertar, en la cual la persona permanece consciente, pero es incapaz de realizar movimientos voluntarios. Durante este periodo, funciones como la respiración, la sensibilidad y los movimientos oculares se mantienen intactos, mientras que la movilidad del cuerpo se encuentra temporalmente limitada.

Este fenómeno suele tener una duración breve, que puede variar entre segundos y algunos minutos, generalmente desaparecen de manera espontánea o ante estímulos externos.

Puede acompañarse de sensaciones de presión en el pecho, ansiedad intensa e incluso percepciones alucinatorias, lo que incrementa la sensación de angustia en quien lo experimenta (Baena & López, 2024).

Enuresis nocturna.

Los niños que tienen pérdidas de orina cuando la mayoría de sus compañeros no mojan la cama podrían tener problemas de control de la vejiga. Tanto la enuresis diurna como la nocturna son comunes y tienden a desaparecer a medida que los niños maduran, en algunos casos, ciertas afecciones médicas pueden provocar enuresis. (NIDDK, 2025)

Bruxismo

El bruxismo se define como una actividad motora oral que consiste en apretar o rechinar los dientes de forma involuntaria (rítmica o espasmódica, no funcional), con una prevalencia que oscila entre el 5,9 % y el 49,6 % en niños, lo que podría contribuir a problemas clínicos asociados con la articulación temporomandibular. (Gamboa, 2023)

Objetivo:

1.5.5 Adulto Mayor.

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), el adulto mayor comprende con las personas a partir de los 60 años, pudiendo clasificarse en diferentes grupos según su edad. Entre los 60 y 74 años se considera adultos mayores jóvenes, mientras que en edades superiores corresponden a las etapas más avanzadas del envejecimiento. En esta etapa de la vida es común observar una reducción gradual en la funcionalidad del organismo, lo que puede afectar la autonomía y la capacidad para realizar actividades cotidianas.

El envejecimiento es un proceso heterogéneo caracterizado por cambios biológicos, psicológicos y sociales, que incrementan el riesgo de enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes. Sin embargo, estos cambios no dependen exclusivamente de la edad cronológica, ya que existen diferencias individuales importantes en el estado de salud,

funcionalidad y nivel de independencia. Además, durante esta etapa se enfrentan factores psicosociales como la jubilación, cambios en el entorno y la pérdida de seres queridos. (OMS, 2025)

CAPÍTULO II

2.1 Metodología.

El presente estudio corresponde a una revisión sistemática con enfoque descriptivo, desarrollada conforme a las directrices del método PRISMA. La investigación se fundamentó en el análisis de la evidencia científica relacionada con los trastornos del sueño en adultos mayores, a partir de fuentes como artículos científicos, literatura especializada y estudios previos, localizadas mediante las bases de datos como SciELO, PubMed, ScieceDirect y ResearchGate, publicados en los últimos cinco años.

Según el Tesauro Docs. de la Biblioteca Virtual de Salud (BVS) se establecieron como descriptores: "Trastornos del sueño", "Adulto mayor", "Calidad de vida", "Insomnio", "Salud integral". Para su asociación en la fórmula de búsqueda se utilizaron los operadores booleanos AND, OR, NOT.

Bajo un enfoque cualitativo, se analizó la información de manera integral para determinar los factores de riesgo y las repercusiones clínicas. La información recopilada fue organizada y evaluada de manera sistemática, con el propósito de identificar y comprender las principales causas y consecuencias de las alteraciones del sueño. La población de estudio estuvo constituida por publicaciones en idioma español e inglés que abordaran la temática planteada y cumplieran con los requisitos establecidos. Debido a la delimitación mediante dichos criterios, no fue necesario realizar un proceso de muestreo.

Entre los criterios de inclusión se consideraron artículos publicados entre los años 2020 y primer trimestre de 2026, de acceso libre y disponible en distintos idiomas. Por otro lado, se excluyeron tesis, documentos duplicados y artículos no indexados, priorizando así la calidad y rigurosidad científica de las fuentes relacionadas.

2.2 Enfoque de investigación.

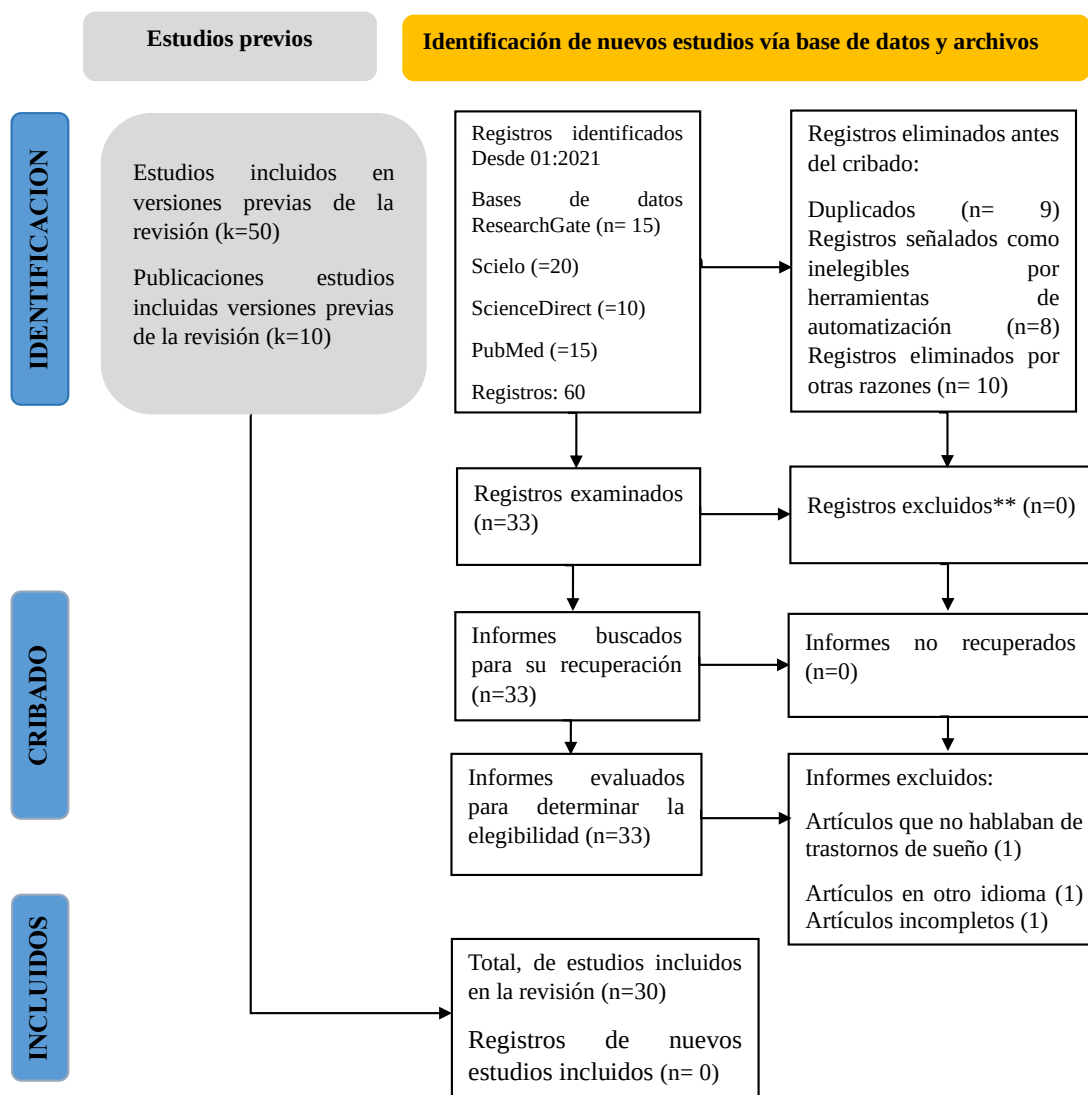
El enfoque de investigación adoptado en esta revisión sistemática fue cualitativo, con el objetivo de analizar e integrar datos de estudios anteriores que examinaron intervenciones específicas para la salud mental de los jóvenes. Este método ayuda con una comprensión sobre las experiencias y percepciones de los participantes, lo que facilita la identificación de los patrones y temas que emergen sobre la efectividad de las intervenciones.

2.3 Cuestionario o Instrumentos Utilizados.

El instrumento utilizado fue la metodología PRISMA corresponde a una guía que establece los criterios necesarios para la correcta elaboración y presentación de revisiones sistemáticas y metaanálisis con el fin de asegurar la transparencia y calidad en el reporte de los resultados. Se centra en el informe de revisión que evalúan los efectos de intervenciones; Sin embargo, también podría utilizarse para revisiones sistemáticas donde el propósito del estudio no involucre intervenciones, por ejemplo, estimar la etiología, prevalencia, diagnóstico o pronóstico (Universidad de Navarra, 2020).

Figura 1

Flujograma del método PRISMA



Nota. Elaboración Propia.

De acuerdo con lo que se observa en la figura-1, para la recolección de la información se empleó un enfoque documental, utilizando diversas fuentes científicas disponibles en línea. Se consultaron artículos y publicaciones especializadas a través de base de datos reconocida como SciELO, PubMed, ScienceDirect y ResearchGate, con el fin de obtener información relevante y actualizada sobre el tema de estudio. Esta búsqueda inicial resultó en la identificación de 60 artículos relacionados con el tema de investigación. Posteriormente, se

aplicaron criterios de inclusión y exclusión, lo que facilitó la selección de 30 artículos; se excluyeron 10 artículos duplicados y otros que se referían a estudios sobre los trastornos de sueños en poblaciones diferentes a la de adultos mayores.

Además, para construir una estrategia de búsqueda se utilizó las palabras claves conocidos como descriptores, con fecha de búsqueda desde el año 2020 hasta la actualidad 2026. La utilización de los buscadores previamente descritos tuvo la finalidad de extraer los puntos más relevantes con relación a los trastornos de sueño en los adultos mayores. Esta revisión exhaustiva garantiza que la información recopilada es pertinente y de calidad.

2.4 Recursos.

Tabla 2.

Recursos humanos, materiales y bibliográficos

RECURSOS	ELEMENTOS UTILIZADOS
Humanos	• Investigadora principal y secundaria • Asesora del trabajo de integración curricular
Tecnológicos	• Computadora, acceso a internet.
Materiales	• Material de Oficina
Bibliográficos	• Libros, artículos científicos, publicaciones de revistas • Bases de datos académicos: Scielo, ScienceDirect, ResearchGate, Google Académico.

Nota. Elaboración propia.

CAPITULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

3.1 Tabulación e Interpretación de Encuestas.

Tabla 3.

Relación de artículos incluidos en relacion a las causas y consecuencias el trastorno del suo en adultos mayores.

OBJETIVO 1: Describir las causas y consecuencias del trastorno del sueño en adultos mayores				
Autor/Año	Título	Url	Causas	Consecuencias
Cepero et al. (2020).	Trastornos del sueño en el adulto mayor. Actualización diagnóstica y terapéutica	https://www.medigraphic.com/pdfs/medisur/msu-2020/msu201p.pdf	- Estrés pasajero - La ansiedad	- Insomnio - Síndrome de piernas inquietas
Araya, L. (2022).	Calidad del sueño en el adulto mayor	https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v36n2/art03.pdf	- Alteraciones del sueño	- Movimientos periódicos de las extremidades durante el sueño
Araya, L. (2022).	Insomnio: conceptos generales y estrategias terapéuticas.	https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v36n2/art03.pdf	- Fatiga	
OPS (2024).	Salud en las Américas/Perfiles/Ecuador	https://hia.paho.org/es/perfiles-de-pais/ecuador .	- Insomnio	- Apnea - Hipopnea
Fabres y Moya (2021).	Sueño y calidad de vida	https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.07.005	- La depresión	- Asfixia

Gamboa, A. (2023).	Trastornos del sueño en atención primaria	https://scielo.sa.cr/	- Factores clínicos	- Trastorno del ciclo circadiano del sueño
Gómez y Izquierdo ((2023).	Patología del sueño	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0304541223002536?via%3Dihub	- Clasificación del sueño	- Parasomnias - Mala higiene del sueño.
Hirshkowitz et al. (2020).	Recomendaciones del sueño	https://www.sciencedirect.com/	- Uso de fármacos	- Alteración del tiempo del sueño.
Holder & Narula (2022).	Sleep disorders in adults	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35426627/	- Factores médicos	- Somnolencia
MedlinePlus (2024).	Trastornos del sueño	https://medlineplus.gov/	- Factores diversos	- Consecuencias generales
Mayo Clinic (2024).	Trastornos del sueño	https://www.mayoclinic.org/	- Causas múltiples	- Insomnio, fatiga

Nota. Esta tabla muestra las causas y consecuencias de los trastornos de sueño en los adultos mayores identificados por diferentes autores.

Tabla 4.

Relación de artículos incluidos sobre la relación entre los trastornos de sueño y la edad avanzada para generar afecciones en los adultos mayores.

OBJETIVO 2: Analizar qué relación tienen los trastornos de sueño y la edad avanzada para generar afecciones en los adultos mayores			
Autor/Año	Título	Url	Relación
Cruz & Hernández (2023).	Trastornos del sueño en el adulto mayor en la comunidad	http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1561-31942008000200014&script=sci_artext	La edad no constituye un factor asociado a la presencia de Trastornos del sueño, sin embargo, el sexo si representa un factor fuertemente asociado siendo las mujeres más propensas a padecer un Trastorno del sueño que los hombres.
Bautista Rueda (2023).	Trastornos del sueño en adultos mayores	https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38748	Relación con la calidad de vida
Minet et al (2024).	Nivel de riesgo cardiovascular asociado a la calidad del sueño en adultos de la comunidad Calera, Cotacachi, Ecuador	https://www.actamedicolombiana.com/ojs/index.php/actamed/article/view/3124	No existe una asociación significativa entre el nivel de riesgo cardiovascular y la calidad del sueño en adultos

Cedeño (2024).	Cronobiología y trastornos del sueño en adultos mayores: revisión actualizada de la literatura científica	https://revistamedica.com/doi-cronobiologia-adultos-mayores/#Resumen	La prevalencia de AOS (apnea obstructiva del sueño) en adultos mayores puede llegar al 70% en hombres y al 56% en mujeres.
Guamán, A. (2023).	Funcionamiento cognitivo y calidad de sueño en adultos mayores	https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/58bd55e3-cdf5-4c7f-b03d-87ca4b65e7da/content	La población adulta presenta deterioro cognitivo, observando que dormir ≤ 6 o ≥ 9 horas aumenta el riesgo de un deterioro cognitivo, así como la edad avanzada.
Vela y Fernández (2020).	Prevalencia de trastornos del sueño	https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.02.001	Frecuencia en población adulta mayor.
OPS (2024).	Perfil de salud Ecuador	https://hia.paho.org/es/perfiles-de-pais/ecuador	Datos poblaciones de los adultos mayores.
OMS (2025).	Envejecimiento y salud	https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health	Cambios fisiológicos en la población adulta mayor.
NIH (2024).	Síndrome de piernas inquietas	https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/restless-legs-syndrome	Relación neurológica que va disminuyendo con la edad

Nota. Esta tabla muestra la relación que existe entre los trastornos de sueño y la edad.

Tabla 5.

Relación de artículos incluidos sobre los problemas de salud que presentan los adultos mayores debido a los trastornos de sueño.

OBJETIVO 3: Identificar los problemas de salud que presentan los adultos mayores debido a los trastornos de sueño			
Autor / Año	Título	Url	Problemas
Baena & López (2020).	Algoritmos en sueño	https://www.neumomadrid.org/wp-content/uploads/Algoritmos_sueno-VMNI_NM.pdf	- Síndrome metabólico - Consecuencias cardiovasculares
Svirnovsky (2023).	Sonambulismo	https://biblat.unam.mx/hevila/LahomeopatiadeMexico/2017/vol86/no709/4.pdf	- Alteraciones conductuales
Tello & Alarcón (2022).	Salud mental en el adulto mayor: trastornos neurocognitivos mayores, afectivos y del sueño	https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2016.v33n2/342-350/	- Demencia - Trastorno neurocognitivo - Síndrome de piernas inquietas - Somnolencia diurna

Peña & Lorenzi (2021).	Síndrome de apnea obstruktiva del sueño y sus consecuencias cardiovasculares	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000857	- Trastornos respiratorios del sueño - Apnea - Hipopnea - Hipertensión arterial
Steele, T. (2021).	Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorders: a Contemporary Review of Neurobiology, Treatment, and Dysregulation in Neurodegenerative Disease	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33844152/	- Insomnio - Fragmentación del sueño - Despertares nocturnos - Somnolencia diurna excesiva
Bruni, O. (2021).	Parasomnias	https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030655747_33	- Trastornos el sueño
Cortés, L. (2024).	Parasomnias	https://www.revista-portalesmedicos.com/revista medica/parasomnias-pesadillas-y-terrores-nocturnos-en-ninos/	- Pesadillas - Terrores nocturnos
Cañarte & Parrales (2024).	Sueño y rendimiento	https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/1728	- Deterioro cognitivo

Bruque, A. (2020).	Prevalencia trastornos del sueño	https://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/7000/7311/DISERTACION%20FINAL%20ANDREA%20BRUQUE.pdf	- Problemas de salud
Merino & Álvarez. (2020).	Manejo del insomnio	https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_nfacs_2025/es_def/adjuntos/INFAC_Vol_33_5_insomnio.pdf	- Insomnio crónico

Nota. Esta tabla muestra los principales problemas de salud que presentan los adultos mayores.

CAPITULO IV

DISCUSIÓN

4.1 Discusión de Resultados

Las alteraciones del sueño son comunes en la población adulta mayor. Diversos estudios indican que aproximadamente la mitad de las personas mayores de 65 años que viven en sus hogares presentan algún tipo de trastornos de sueño, cifra que puede incrementarse hasta cerca del 60% en aquellos que residen en instituciones. Entre las manifestaciones más frecuentes en este grupo se encuentra la dificultad para iniciar o mantener el sueño, así como la somnolencia durante el día, condiciones que se presentan con mayor frecuencia en comparación con otros grupos etarios.

Según la investigación realizada por Cepero et al. (2020), muestra las principales causas de los trastornos de sueño las cuales están relacionadas con apnea obstructiva del sueño, contaminación auditiva, condiciones de salud, proceso natural de envejecimiento, polifarmacia, obesidad, consumo de drogas, alcohol, factores emocionales (nerviosismo y depresión), migraña crónica. Por otro lado, estas causas son un factor común en varias investigaciones realizadas por diferentes autores Tabla 3.

En el presente estudio, el insomnio se identificó como el trastorno del sueño con mayor presencia en la población analizada, en concordancia con lo reportado en otras investigaciones Tabla 3. Durante la etapa de la adultez mayor, existen diversos factores que pueden influir negativamente en la calidad de descanso.

Aunque no se dispone de una cifra exacta de su frecuencia, es común observar ámbitos inadecuados del sueño, como horarios irregulares para acostarse, la realización de siestas prolongadas durante el día y el uso inapropiados de medicamentos hipnóticos, así como el consumo de sustancias estimulantes como el café o alcohol. Asimismo, el sueño en esta etapa de la vida tiende a ser más sensible a cambios en el entorno, por lo que variaciones en aspectos

como en la temperatura, el tipo de cama, la habitación o la presencia de ruidos pueden afectar significativamente la calidad de descanso.

De manera similar el estudio de Cedeño (2024) enfocado en la cronobiología y los trastornos del sueño en adultos mayores, señala que el tiempo total de descanso tiende a reducirse conforme avanza la edad. No obstante, este factor no se relaciona directamente con la aparición de trastornos del sueño. En cambio, el sexo muestra una asociación más relevante, evidenciándose una mayor disposición en mujeres en comparación de los hombres.

En concordancia con estos resultados, la presente investigación destaca la importancia del sueño con un indicador clave del estado de salud y la calidad de vida en los adultos mayores. Por ellos resulta fundamental fomentar hábitos de descanso adecuados como parte de las estrategias orientadas a promover un envejecimiento saludable y a disminuir el riesgo de complicaciones en esta población.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Las causas de los trastornos del sueño en adultos mayores con múltiples y pueden estar relacionados con factores biológicos, psicológicos y sociales. Entre sus principales efectos se encuentran la disminución de la capacidad para realizar actividades cotidianas, la pérdida de la funcionabilidad, el deterioro de la calidad de vida y un mayor riesgo de morbilidad y mortalidad, especialmente en el ámbito de la salud mental. Asimismo, estas alteraciones pueden agravar enfermedades crónicas persistentes.

El creciente interés por el estudio de esta población ha impulsado el desarrollo de instigaciones orientadas a prevenir el deterioro cognitivo y retrasar su aparición durante el envejecimiento. En este contexto, es frecuente observar cambios en los patrones del sueño, como dificultad para iniciar o mantener el descanso. Estas alteraciones incrementan el riesgo de desarrollar trastornos más severos, lo que resalta la importancia de profundizar en su origen y en los factores que contribuyen a su aparición, considerando que la edad por sí sola no constituye un determinante principal.

La enfermedad crónica que presentaron los adultos mayores con mayor frecuencia fue la hipertensión arterial, dentro de las otras enfermedades encontramos diabetes mellitus tipo 2, obesidad, demencia, problemas cardiovasculares, mientras que algunos AM no presentan ninguna enfermedad, lo que corrobora con otros estudios del trastorno del sueño.

5.2 Recomendaciones

Comunicar los resultados de la investigación a las autoridades competentes con el propósito de promover estrategias orientadas al fortalecimiento de la higiene de sueño. Estas acciones deben involucrar a familiares, personal de salud y cuidadores, con el fin de intervenir sobre los factores conductuales que influyen en la alteración del ciclo del sueño y favorecer hábitos favorables.

Fomentar la participación de los adultos mayores en las actividades organizadas por las instituciones o centros a los que pertenecen, promoviendo un envejecimiento activo que contribuya a mejorar su bienestar emocional y a facilitar su adaptación, especialmente en contextos de institucionalización.

Implementar un seguimiento continuo de esta población mediante un enfoque interdisciplinario del equipo de salud, con el objetivo de desarrollar estrategias de promoción que permitan intervenir de manera oportuna frente a las problemáticas identificadas.

Incentivar la realización de nuevas investigaciones sobre los trastornos del sueño en poblaciones latinoamericanas, con el fin de generar evidencia actualizada y contextualizada que contribuya al fortalecimiento del conocimiento en este ámbito.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Araya, L. (2022). Calidad del sueño en el adulto mayor. *Revista Cúpula*, 36(2), 33-45. Recuperado de <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v36n2/art03.pdf>
- Araya, L. (2022). Insomnio: Conceptos generales y estrategias terapéuticas. *Revista Cúpula*, 36(2), 29-45. Recuperado de <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v36n2/art03.pdf>
- Baena, E., & López, D. (Eds.). (2024). *Algoritmos en sueño y terapias respiratorias no invasivas*. Barcelona, España: Ergon. Recuperado de https://www.neumomadrid.org/wp-content/uploads/Algoritmos_sueno-VMNI_NM.pdf
- Bautista Rueda, I. A. (2023). Trastornos del sueño y su incidencia en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Atención Diurna de la parroquia Izamba (Tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38748>
- Bravo, C. E., & Posligua, L. E. (2024). *Calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de medicina* (Tesis de pregrado). Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta, Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/7609/1/ULEAM-MED-0110.pdf>
- Bruni, O. (2021). Parasomnias. En *Medicina pediátrica del sueño* (pp. 417-434). Cham, Suiza: Springer Nature. Recuperado de https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-65574-7_33
- Bruque, A. F. (2020). *Prevalencia de trastornos del sueño en carreras afines a la salud en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador* (Disertación de grado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/7000/7311/DISERTACION%20FINAL%20ANDREA%20BRUQUE.pdf>
- Cañarte, J., & Parrales, K. (2024). Impacto del trastorno del sueño, comorbilidades y el rendimiento cognitivo en universitarios de Ecuador. *MQRInvestigar: Revista*

- Multidisciplinaria Arbitrada de Investigación Científica*, 8(1), 1728-1745. Recuperado de <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/1728>
- Cedeño, S. (2024). Importancia de la cronobiología en el manejo de trastornos del sueño en adultos mayores. *Ocronos: Revista Médica y de Enfermería*, 7(1), 76. Recuperado de <https://revistamedica.com/doi-cronobiologia-adultos-mayores/>
- Cepero, I., González, M., García, O., & Conde, T. (2020). Trastornos del sueño en adulto mayor: Actualización diagnóstica. *Medisur*, 18(1), 14-25. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000100112&lng=es&tlng=es
- Cortés, L. (2024). Parasomnias: pesadillas y terrores nocturnos en niños y adolescentes. *Revista Electrónica de PortalesMedicos.com*, 19(2), 26. Recuperado de <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/parasomnias-pesadillas-y-terrores-nocturnos-en-ninos/>
- Cruz, E., & Hernández, Y. (2023). Trastornos del sueño en el adulto mayor en la comunidad. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 27(6), 18. Recuperado de <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5842>
- Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 515-525. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.07.005>
- Gamboa, A. (2023). Trastornos del sueño: una mirada desde la atención primaria. *Revista Médica de la Universidad de Costa Rica*, 17(2), 40-52. Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1659-07752023000200040
- Gómez Beteta, F., & Izquierdo, D. (2023). Patología del sueño: clasificación y diagnóstico diferencial. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 13(86), 5051-5062. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.med.2023.10.001>
- Guaman, A. (2023). *Funcionamiento cognitivo y calidad de sueño en adultos mayores* (Tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec/items/902829a0-911e-4910-8684-5bcb73735b29>

- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L & Adams Hillard, P. J. (20). Recomendaciones de la National Sleep Foundation sobre la duración del tiempo de sueño: resumen de metodología y resultados. *Sleep Health* (Edición en español), 1(1), 40-43.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352721815000157>
- Holder, S. D., & Narula, N. (2022). Common sleep disorders in adults: Diagnosis and management. *American Family Physician*, 105(4), 400-405. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35426627/>
- Mayo Clinic. (2024). *Trastornos del sueño: Síntomas y causas*. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/sleep-disorders/symptoms-causes/syc-20354018>
- MedlinePlus. (2024). *Trastornos del sueño*. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/004018.htm>
- Minet, A., Vaca, S., Huaca, G., & Pacheco, C. (2024). Nivel de riesgo cardiovascular asociado a la calidad del sueño en adultos de la comunidad Calera, Cotacachi, Ecuador. *Acta Médica Colombiana*, 49(2), 181. Recuperado de <https://www.actamedicacolombiana.com/ojs/index.php/actamed/article/view/3124>
- Merino-Andreu, M., & Álvarez-Ruiz de Larrinaga, A. (2020). Manejo del insomnio en personas mayores: Abordaje clínico y terapéutico. *Información Farmacoterapéutica de la Comarca (INFAC)*, 28(5), 1-8.
https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac_2025/es_def/adjuntos/INFAC_Vol_33_5_insomnio.pdf
- National Institutes of Health (NIH). (2024). *Síndrome de piernas inquietas*. Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares. Recuperado de <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/restless-legs-syndrome>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2025). *Envejecimiento y salud*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2024). *Perfil de salud de Ecuador: Indicadores básicos*. Recuperado de <https://hia.paho.org/es/perfiles-de-pais/ecuador>

- Peña, M., & Lorenzi, G. (2022). Síndrome de apnea obstructiva del sueño y sus consecuencias cardiovasculares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(6), 561-572. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2022.09.003>
- Steele, T. (2021). Sleep and its disorders in the elderly. *Neurotherapeutics*, 18(1), 112-120. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/s13311-021-01031-8>
- Svirnovsky, L. (2023). Sonambulismo y Homeopatía. *La Homeopatía de México*, 86(709), 18-24. Recuperado de <https://biblat.unam.mx/hevila/LahomeopatiadeMexico/2017/vol86/no709/4.pdf>
- Tello, T., Alarcón, R., & Vizcarra, D. (2022). Salud mental en el adulto mayor: trastornos neurocognitivos mayores, afectivos y del sueño. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(2), 342-350. Recuperado de <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2016.v33n2/342-350/>
- Vela, A., & Fernández, C. (2020). Prevalencia de los trastornos del sueño en la ciudad de Madrid. *Gaceta Sanitaria*, 34(1), 8-15. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.02.001>

Anexos

Ficha con datos de artículos

Objetivo 1

OBJETIVO 1: Describir las causas y consecuencias del trastorno del sueño en adultos mayores				
Autor/Año	Titulo	Url	Causas	Consecuencias
Cepero et al. (2020)	Trastornos del sueño en el adulto mayor. Actualización diagnóstica y terapéutica	https://www.medigraphic.com/pdf/s/medisur/msu-2020/msu201p.pdf	- Estrés pasajero - La ansiedad	- Insomnio - Síndrome de
OPS (2024)	Salud en las Américas/Perfiles/Ecuador	https://hia.paho.org/es/perfiles-de-pais/ecuador	- La depresión - Uso de	piernas inquietas - Movimientos
Viteri & López (2024)	Trastornos de sueño y ansiedad relacionados con el confinamiento por Covid 19 en Ecuador	https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/facsalud-unemi/article/view/1856	fármacos - Insuficiente	periódicos de las extremidades
NIH (2024))	<u>Restless Legs Syndrome</u>	https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/restless-legs-syndrome?search-term=SYNDROME%20RESTLESS%20LEGS#toc-what-is-restless-legs-syndrome-rls	actividad física - Exceso de sientas durante el día	durante el sueño - Apnea - Hipopnea - Asfixia

Objetivo 2

OBJETIVO 2: Analizar qué relación tienen los trastornos de sueño y la edad avanzada para generar afecciones en los adultos mayores

Autor/Año	Título	Url	Relación
Cruz & Hernández (2023)	Trastornos del sueño en el adulto mayor en la comunidad	http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1561-31942008000200014&script=sci_arttext	La edad no constituye un factor asociado a la presencia de Trastornos del sueño, sin embargo, el sexo si representa un factor fuertemente asociado siendo las mujeres más propensas a padecer un Trastorno del sueño que los hombres.
Minet et al (2024)	Nivel de riesgo cardiovascular asociado a la calidad del sueño en adultos de la comunidad Calera, Cotacachi, Ecuador	https://www.actamedicacolombiana.com/ojs/index.php/actamed/article/view/3124	No existe una asociación significativa entre el nivel de riesgo cardiovascular y la calidad del sueño en adultos
Bravo & Posligua (2024)	Los trastornos del sueño y cómo afectan la calidad de vida de adultos mayores diabéticos	https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/7609/1/ULEAM-MED-0110.pdf	Los trastornos del sueño representan un desafío para los adultos mayores con diabetes, impactando negativamente su salud y calidad de vida

OBJETIVO 3: Identificar los problemas de salud que presentan los adultos mayores debido a los trastornos de sueño			
Autor / Año	Título	Url	Problemas
Jiménez y Medina (2023)	Trastornos del sueño y alteraciones metabólicas	https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=A-k3EQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA101&dq=trastornos+del+sue%C3%B1o&ots=peLiThJALl&sig=rDES9ugicW6fM-OFwkMHd2qwshw#v=onepage&q=trastornos%20del%20sue%C3%B1o&f=false	- Obesidad - Síndrome metabólico - Consecuencias cardiovasculares
Hidalgo y Jiménez (2022)	Prevalencia de enfermedades asociadas a trastornos de sueño en el sector petrolero de Ecuador	https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/14296/1/UDLA-EC-TMSSO-2022-132.pdf	- Insomnio - Alteraciones de sueño
Tello y Alarcón (2022)	Salud mental en el adulto mayor: trastornos neurocognitivos mayores, afectivos y del sueño	https://www.scielo.org/article/rpmesp/2016.v33n2/342-350/	- Demencia - Trastorno neurocognitivo - Síndrome de piernas inquietas - Somnolencia diurna