

Dónde: PR2 - Tema 1 - Módulo 1.1 - Vídeo 7 sobre Recursos de vídeo: "6 razones por las que los mayores no duermen bien por la noche"

<https://youtu.be/BdJM7ZBNdXg>

VÍDEO: 6 razones por las que las personas mayores no duermen bien por la noche

¿Te has fijado alguna vez en que tus padres y abuelos siempre se levantan temprano por la mañana? ¿Les has sorprendido alguna vez viendo la tele a altas horas de la noche? Resulta que dormir bien es más difícil a medida que envejecemos. Conciliar el sueño y permanecer dormido son retos habituales para las personas mayores. Las posibles razones pueden ser:

- Medicación: la medicación puede afectar a los hábitos de sueño. diversos medicamentos pueden afectar a la calidad del sueño y a los hábitos de sueño. Más de la mitad de las personas mayores toman al menos cuatro o más medicamentos con receta, y estos medicamentos pueden afectar negativamente al sueño.
- Falta de actividad física: el ejercicio regular nos ayuda a dormir bien. Sin embargo, con la edad, el movimiento físico se hace más difícil y no hacemos tanto ejercicio.
- Afecciones relacionadas con el sueño: Algunas personas mayores pueden padecer afecciones que dificultan el sueño. Pueden ser, por ejemplo, el síndrome de las piernas inquietas, el síndrome de apnea obstructiva del sueño e incluso los ronquidos.
- Incontinencia: las ganas de ir al baño pueden impedir dormir bien. Esto puede impedir que los mayores tengan un sueño reparador y les despierte en mitad de la noche.
- Malos hábitos de sueño: la rutina diurna de una persona mayor puede repercutir en su sueño nocturno, como varios descansos y siestas más cortas durante el día, cenas copiosas y también grandes cantidades de cafeína, especialmente antes de acostarse, todo ello puede afectar a la calidad de la siesta por la noche.
- Enfermedades crónicas: La demencia, el reflujo ácido, las enfermedades cardiovasculares y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, así como otras afecciones crónicas, pueden causar problemas de sueño.

La falta de sueño de calidad puede aumentar los riesgos para la salud de las personas mayores de sufrir depresión e incluso caídas.