| | |
|---|---|
| Lugar | **Comunidad de cuidado la Fortuna** |
| Fecha | 31/1/2025:12:30 am a 1:30 pm |
| Tema | Medicamentos para el trastorno del sueño |
| Desarrollo | **OBJETIVO:** Dar a conocer al personal de enfermaría los medicamentos que se utilizan con más frecuencia para el trastorno de sueño en las personas mayores de nuestra comunidad de acuerdo con el diagnóstico y la fórmula que suministra el profesional encargado (el médico o el psiquíatra)<br>**ORDEN DEL DIA:** Se realiza capacitación en zona de regencia de farmacia con los auxiliares de enfermería de la comunidad de cuidado que están en turno, la capacitación se realiza en dos partes un día un grupo (1) y al día siguiente el grupo (2).<br><br>**INTRODUCCION:** Los trastornos del sueño son muy frecuentes en las personas mayores. Teniendo en cuenta este grupo de población en las sociedades, tiene gran importancia el conocimiento de las enfermedades del sueño que les afectan y cuál debe ser su tratamiento. Por otro lado, es en este grupo de edad donde nos encontramos la mayor parte de los pacientes con demencias. El manejo de los trastornos del sueño en estos pacientes es complejo el adecuado control del insomnio y de la excesiva actividad nocturna que suelen producirse en las fases avanzadas de las demencias tiene una importante repercusión social. las características peculiares de los trastornos del sueño en las personas mayores, así como el abordaje diagnóstico y terapéutico de los trastornos del sueño en los pacientes con demencia.<br><br>**METODOLOGIA:** se realizan dos sesiones los días 30 y 31 de enero del 2025, se trabajó a través de una socialización apoyada en presentación de Power Point y juego de la RANA SALTARINA, permitiendo que los participantes identifiquen los medicamentos más usados, efectos secundarios, el riesgo de suspender sin autorización médica y el buen uso adecuado de los medicamentos para el manejo del trastorno de sueño en personas mayores según el tratamiento médico.<br><br>• Los **agonistas de los receptores de benzodiacepinas** son medicamentos como zolpidem, zaleplon y eszopiclona. Los efectos secundarios pueden incluir ansiedad. Los efectos secundarios infrecuentes pueden incluir reacción alérgica grave o hacer actividades estando dormido, como caminar, comer o manejar.<br>• Los agonistas de los receptores de melatonina son medicamentos como ramelteon. Actúa en forma similar a la melatonina, una sustancia natural del cerebro necesaria para dormir. Los efectos secundarios incluyen mareos y fatiga. Algunas personas tienen efectos secundarios |

infrecuentes como hacer actividades estando dormidas, por ejemplo, caminar, comer o manejar, o pueden tener una reacción alérgica grave. Estímulo que activa los receptores nociceptivos, los cuales son responsables de la percepción del dolor.

El dolor nociceptivo es el dolor que se produce como consecuencia de un daño en el cuerpo y tiene una función protectora. Los estímulos nociceptivos pueden ser de tipo térmico, mecánico o químico.

La información nociceptiva se procesa en el sistema nervioso central y se traduce en respuestas motoras, vegetativas y emocionales.

Los nociceptores son receptores sensoriales que se encuentran en diferentes partes del cuerpo y responden a distintos tipos de estímulos.

Algunos de los medicamentos más efectivos y frecuentemente utilizados para el dolor crónico son medicamentos que fueron creados para tratar otras enfermedades. Si bien no fueron diseñados específicamente para tratar el dolor crónico, los antidepresivos son una parte fundamental del tratamiento de muchas afecciones que provocan dolor crónico, incluso cuando la depresión no se reconoce como uno de los factores

Los **suplementos dietéticos** pueden ayudar a dormir, pero también pueden tener riesgos para la salud. Hable con su proveedor de atención médica antes de usar suplementos dietéticos.

Los antagonistas de los receptores de orexina, como suvorexant, no se recomiendan para personas que tienen narcolepsia Los efectos secundarios infrecuentes pueden incluir hacer actividades estando despierto, como caminar, comer o manejar, o no poder moverse o hablar durante varios minutos en el transcurso de estar acostándose o levantándose.

Las benzodiacepinas pueden recetarse para el insomnio si otros tratamientos y medicamentos no dieron resultado. Hable con su proveedor de atención médica acerca de los efectos secundarios de esos medicamentos, que pueden incluir mareos, confusión y debilidad muscular. Las benzodiacepinas también pueden tener interacciones peligrosas con otros medicamentos. Pueden crear un hábito y solo se deben tomar durante unas pocas semanas.

**Causas**

Estímulo que activa los receptores nociceptivos, los cuales son responsables de la percepción del dolor.
El dolor nociceptivo es el dolor que se produce como consecuencia de un daño en el cuerpo y tiene una función protectora. Los estímulos nociceptivos pueden ser de tipo térmico, mecánico o químico.
La información nociceptiva se procesa en el sistema nervioso central y se traduce en respuestas motoras, vegetativas y emocionales.
Los nociceptores son receptores sensoriales que se encuentran en diferentes partes del cuerpo y responden a distintos tipos de estímulos.

Algunos de los medicamentos más efectivos y frecuentemente utilizados para el dolor crónico son medicamentos que fueron creados para tratar otras enfermedades. Si bien no fueron diseñados específicamente para tratar el dolor crónico, los antidepresivos son una parte fundamental del tratamiento de muchas afecciones que provocan dolor crónico, incluso cuando la depresión no se reconoce como uno de los factores

Los **suplementos dietéticos** pueden ayudar a dormir, pero también pueden tener riesgos para la salud. Hable con su proveedor de atención médica antes de usar suplementos dietéticos.
Los antagonistas de los receptores de orexina, como suvorexant, no se recomiendan para personas que tienen narcolepsia. Los efectos secundarios infrecuentes pueden incluir hacer actividades estando despierto, como caminar, comer o manejar, o no poder moverse o hablar durante varios minutos en el transcurso de estar acostándose o levantándose.
Las benzodiacepinas pueden recetarse para el insomnio si otros tratamientos y medicamentos no dieron resultado. Hable con su proveedor de atención médica acerca de los efectos secundarios de esos medicamentos, que pueden incluir mareos, confusión y debilidad muscular. Las benzodiacepinas también pueden tener interacciones peligrosas con otros medicamentos. Pueden crear un hábito y solo se deben tomar durante unas pocas semanas.
Los problemas del sueño son frecuentes en las personas mayores. En general, la cantidad necesaria de sueño permanece constante a lo largo de la vida adulta. Los médicos recomiendan que los adultos duerman de 7 a 8 horas todas las noches. En el caso de los adultos mayores el sueño es menos profundo y más entrecortado que el sueño en las personas más jóvenes.
Una persona de 70 años sana puede despertarse muchas veces durante la noche sin que esto se deba a una enfermedad.
Los trastornos del sueño en adultos mayores pueden deberse a cualquiera de las siguientes causas:

Los síntomas que se pueden presentar son:

- Dificultad para conciliar el sueño
- Dificultad para notar la diferencia entre el día y la noche
- Despertar en la madrugada
- Despertar con frecuencia durante la noche (por ejemplo, debido a nocturia)

**Expectativas (pronóstico)**

Para la mayoría de las personas, el sueño mejora tras recibir tratamiento. Sin embargo, otros pueden seguir presentando perturbaciones del sueño.

**Posibles complicaciones**

Las posibles complicaciones son:

- Consumo de alcohol
- Abuso de drogas
- Mayor riesgo de caídas (debido a las frecuentes ganas de orinar durante la noche)

**Cuando contactar a un profesional médico**

Comuníquese con su médico para solicitar una cita si la falta o el exceso de sueño están interfiriendo con su vida diaria.

**Terapia orofacial(**El Sistema Orofacial es el conjunto de órganos encargado de las funciones de respiración, succión, deglución, habla y fonación.)

Los ejercicios para los músculos de la boca y de la cara, también conocidos como terapia orofacial, pueden ayudar a tratar la apnea del sueño en niños y adultos. Esa terapia ayuda a mejorar la posición de la lengua y fortalece los músculos que controlan los labios, la lengua, la vía respiratoria superior y la cara.

**Terapia cognitiva conductual para el insomnio (CBT-I)**

La CBT-I es un plan de tratamiento que dura entre 6 y 8 semanas para ayudarlo a conciliar el sueño más rápido y permanecer dormido más tiempo. Esta suele ser la primera opción de tratamiento para el insomnio de largo plazo, y puede ser muy eficaz. La CBT-I puede estar a cargo de un proveedor de atención médica, personal de enfermería o terapeuta; se puede hacer en forma presencial, por teléfono o en línea. Incluye las siguientes partes:

- La **terapia cognitiva** lo ayuda a sentirse menos nervioso por no poder dormir.
- La **terapia de relajación o meditación** le enseña a relajarse y a dormirse más rápido.
- La **educación para el sueño** lo ayuda a aprender buenos hábitos de sueño.

- La **terapia de restricción del sueño** le da una cantidad específica de tiempo que debe pasar en la cama, incluso si no puede dormir durante ese lapso. Con el tiempo, eso lo ayuda a dormir mejor al acostarse. El tiempo de sueño se puede aumentar cuando empiece a dormir mejor.
- La **terapia de estímulo controlado** lo ayuda a tener un ciclo regular de sueño y vigilia para que pueda asociar el hecho de estar en la cama con estar dormido. Eso implica ir a la cama únicamente cuando tiene sueño, levantarse si no puede dormir y usar la cama solo para dormir y mantener relaciones sexuales.

Evitar las comidas pesadas poco antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de ir a dormir puede ayudar. Muchas personas piensan que la leche tibia aumenta el sueño, ya que contiene aminoácidos parecidos a los sedantes naturales.

Evitar los estimulantes como la cafeína, por lo menos 3 o 4 horas antes de ir a dormir.

- Hacer ejercicio a horas regulares del día, pero no 3 horas antes de ir a dormir.
- Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días.
- No tomar siestas.
- No ver televisión ni usar la computadora, teléfono celular o tableta en la habitación.
- Evitar consumir productos de tabaco, especialmente antes de ir a dormir.
- Utilizar la cama únicamente para dormir o para la actividad sexual.

Si no puede conciliar el sueño después de 20 minutos, levántese de la cama y realice una actividad tranquila como leer o escuchar música.

Evite en lo posible el uso de pastillas para dormir. Estas pueden producir dependencia y, con el tiempo, llevar al empeoramiento de los problemas de sueño si no se usan correctamente. Su proveedor debe evaluar los riesgos de la somnolencia diurna, los efectos secundarios mentales (cognitivos) y las caídas antes de que usted empiece a tomar estos medicamentos.

- Si cree que necesita pastillas para dormir, hable con su proveedor para saber cuáles son seguras para usted cuando se toman correctamente. Algunas pastillas para dormir no deben tomarse por períodos prolongados

No tome alcohol en ningún momento cuando esté usando pastillas para dormir. El alcohol puede empeorar los efectos secundarios de todas las pastillas para dormir.

Dormir en un lugar tranquilo en el que no haga demasiado calor o frío y tener una rutina relajante alrededor de la hora de ir a la cama pueden ayudar a aliviar los síntomas. Otras formas de estimular el sueño incluyen seguir estos consejos para un estilo de vida saludable:

Evitar las comidas pesadas poco antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de ir a dormir puede ayudar. Muchas personas piensan que la leche tibia aumenta el sueño, ya que contiene aminoácidos parecidos a los sedantes naturales.

- La **terapia cognitiva** lo ayuda a sentirse menos nervioso por no poder dormir.
- La **terapia de relajación o meditación** le enseña a relajarse y a dormirse más rápido.
- La **educación para el sueño** lo ayuda a aprender buenos hábitos de sueño.
- La **terapia de restricción del sueño** le da una cantidad específica de tiempo que debe pasar en la cama, incluso si no puede dormir durante ese lapso. Con el tiempo, eso lo ayuda a dormir mejor al acostarse. El tiempo de sueño se puede aumentar cuando empiece a dormir mejor.
- La **terapia de estímulo controlado** lo ayuda a tener un ciclo regular de sueño y vigilia para que pueda asociar el hecho de estar en la cama con estar dormido. Eso implica ir a la cama únicamente cuando tiene sueño, levantarse si no puede dormir y usar la cama solo para dormir y mantener relaciones sexuales.

**RECURSOS:**

- Computador
- Sillas
- Mesa
- Esfero
- Hojas

Se anexa registro fotográfico

| | Nombre | Cargo/Rol | Dependencia |
|---|---|---|---|
| Asistentes | Ver lista de asistencia,anexo1 | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | Actividad | Responsable | Fecha límite |
|---|---|---|---|
| Compromisos | No aplica | No aplica | No aplica |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Próxima reunión | No aplica |
| Elaboró | Sandra Milena Murcia Buitrago/Regente Farmacia |

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

**PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL**

**FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA**

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

Grupo 1

1. Tema: Medicamentos para el trastorno del sueño 2. Lugar o Localidad o Sede: Comunidad de la Fortuna 3. Fecha y hora: 30 Enero/25 12:30m - 1:30pm

4. Nombre responsable: Sandra Milena Muñoz Cafe Tarqui 5. Dependencia responsable: Regencia Farmacia

| 6. Ítem | 7. Nombres y Apellidos | 8. Documento de Identidad | | 9. Entidad / Dependencia | 10. Rol / Cargo | 11. Planta / Contratista | 12. Correo electrónico | 13. Teléfono y Ext. / Celular | 14. Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8.1 Tipo | 8.2 Número | | | | | | |
| 1 | Mary Luz Fontecha | CC | 52547353 | CC La Fortuna | Auxiliar Enfermería | Contratista | — " — | 3014288100 | |
| 2 | Yesid Trujillo P. | CC | 80920303 | CC la Fortuna | Aux. Enfermería | Contratista | — " — | 3205767221 | |
| 3 | Adriana Ruda M | CC | 39627002 | CC La Fortuna | Aux Enfermeria | Contratista | — " — | 3124751534 | |
| 4 | Lorena Martin | CC | 1064176560 | CC La Fortuna | Auxiliar de enfermeria | Contratista | — " — | 3223444 42 | |
| 5 | Sonia Garcia | CC | 1069754343 | CC La Fortuna | Aux de Enfermeria | contratista | — " — | 3004273560 | |
| 6 | Sandra Milena Muñoz | CC | 66858311 | CC La Fortuna | Regente Farmacia | Contratista | — " — | 3112700057 | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | |

**Tratamiento de datos personales:** "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

**Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.**

Scanned with CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

**PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL**

**FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA**

| | |
|---|---|
| Código: FOR-GD-023 | |
| Versión: 2 | |
| Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024 | |
| Página: 1 de 1 | |

1. Tema: Medicamentos para el trastorno del sueño 2. Lugar o Localidad o Sede: C. Comun. Sab de Quiroga La Fortuna 3. Fecha y hora: 31/01/25 12:30M - 1:30pm

4. Nombre responsable: Sandra Milena Muñoz 5. Dependencia responsable: Regencia Farmacia Grupo 2

| 6. Ítem | 7. Nombres y Apellidos | 8. Documento de Identidad | | 9. Entidad / Dependencia | 10. Rol / Cargo | 11. Planta / Contratista | 12. Correo electrónico | 13. Teléfono y Ext. / Celular | 14. Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8.1 Tipo | 8.2 Número | | | | | | |
| 1 | Brayan Arrastia Ibal | C.C | 1057786094 | CC la fortuna | Aux enfermeria | Contratista | — " — | 3118248903 | |
| 2 | Eiban Vargas Tejoy | C.C | 1069724563 | C.C la fortuna | Auxiliar | Contratista | — " — | 3106741499 | |
| 3 | Angela Garcia | CC | 20.392000 | CC la Fortuna | Aux Enfermeria | Contratista | — " — | 3158609311 | |
| 4 | Yuranny Cuervo Vargas | CC | 3537904144 | CC La Fortuna | Aux Enfermeria | Contratista | — " — | 3146369567 | |
| 5 | Deisy Salinas. | C.C. | 1065843799. | C.C la fortuna. | Aux. Enfermeria. | Contratista | — " — | 3212265906 | |
| 6 | Yenny Triana | CC | 1069741663 | CC La Fortuna | Aux. Enfermeria | Contratista | — " — | 3137126511 | |
| 7 | Sandra Muñoz | CC | 1069858311 | La Fortuna | Regencia Farmacia | Contratista | — " — | 3117700061 | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | |

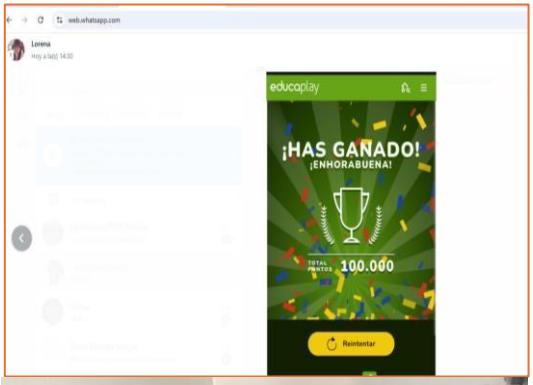
**Tratamiento de datos personales:** "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

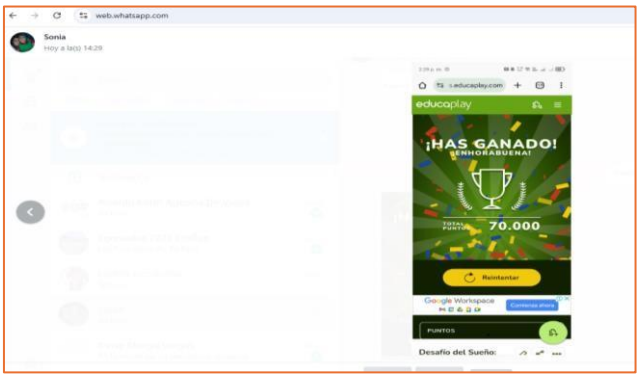
**Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.**

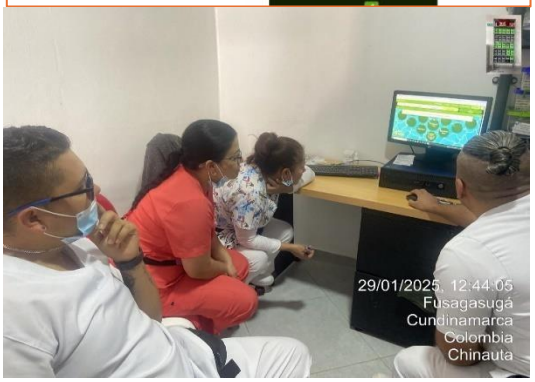
Scanned with CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Grupo N° 1 (30 de enero 2025 12:30m a 1:30pm)







Grupo N° 1 (31 de enero 2025 12:30m a 1:30pm)

