ACTA N° 184

FECHA: Bogotá, 23 de junio de 2023.

HORA: 14:00 PM

LUGAR: Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol.

TEMA: Capacitación Talento Humano, Importancia del Sueño en la Persona Mayor

ASISTENTES: Planilla de asistencia

ORDEN DEL DÍA:

1. Introducción
2. Objetivos
3. Metodología
4. Materiales
5. Retroalimentación

DESARROLLO:

1. Introducción

Es necesario que el talento humano de la Comunidad de Cuidado de Tierra del Sol, conozca las características y la importancia del sueño en las personas, conceptualizando los procesos y cambios durante el envejecimiento y la vejez en el proceso del sueño y reconozca la importancia de incluirlo como una prioridad dentro del cuidado.

.

2. Objetivos

Brindar Información necesaria para reconocer los principios básicos y funcionamiento del sueño físico.

Reconocer las herramientas que presentan para mejorar los procesos del cuidado de las personas mayores en la comunidad de cuidado.

3. Metodología

Como primer punto se realiza presentación, se realiza el juego de integración y competencia con la dinámica alcance una estrella en donde dos grupos compiten por alcanzar el mayor numero de estrellas, contestando correctamente las preguntas.

Las preguntas que se realizan son las siguientes:

¿QUÉ ES EL SUEÑO?

la OMS en su informe mundial sobre el envejecimiento y la salud el sueño es una necesidad básica del organismo que permite que las personas mayores vivan. Para poder estar despiertos y realizar actividades durante el día

¿CUANTAS ETAPAS TIENE UN CICLO DE SUEÑO?

Según aspectos anatómicos globales, se distinguen varias etapas en el sueño:
La etapa I, de somnolencia o adormecimiento, en que tiene lugar la desaparición del ritmo alfa del EEG (típico del estado de vigilia), hay tono muscular y no hay movimientos oculares o, si los hay, son muy lentos.

La etapa II - III, de sueño ligero, se caracteriza por una disminución aún mayor del ritmo electroencefalográfico, sigue existiendo tono muscular, y no hay movimientos oculares.

La etapa IV, de sueño profundo, presenta un ritmo electroencefalográfico menor, no hay movimientos oculares y el tono muscular se mantiene o puede estar muy disminuido. Es la fase del sueño más reparadora. Hay movimientos organizados del dorso; el individuo da vueltas en la cama, cambia de postura. Esta fase dura aproximadamente un 25% del total del tiempo del sueño.

Las etapas I a IV se denominan en su conjunto sueño no REM (NREM). Se observan movimientos oculares rápidos (también se habla de sueño MOR, de movimientos oculares rápidos o sueño REM, de rapid eye movements). Se produce una atonía (desaparición del tono muscular). El músculo diafragma sigue manteniendo el tono, y contrayéndose, permitiendo la respiración. La fase de sueño REM constituye un 25 % del sueño total

En el sueño se distinguen dos estadios: No-REM (NREM) y fase REM; en 4 a 5 ciclos que fluctúan en duración entre 90 y 120 minutos

¿CUÁNTAS HORAS DEBE DORMIR UN NIÑO, UN JOVEN Y UNA PERSONA MAYOR?

Tabla 1. Horas de sueño recomendadas por edad según la National Sleep Foundation(*)

Edad	Horas de sueño recomendadas
Recién nacidos (0 a 3 meses)	14-17 horas
Lactantes (4-11 meses)	12-15 horas
Niños pequeños (1-2 años	11-14 horas
Pre-escolares (3-5 años)	10-13 horas
Escolares (6-13 años)	9-11 horas
Adolescentes (14-17 años)	8-10 horas
Adultos jóvenes (18-25 años y adultos de edad media (26-64 años)	7-9 horas
Ancianos (≥65 años)	7-8 horas

(*) Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. Nayional Sleep Foundation's update sleep duration recommendations: final report. Sleep health 2015;1:233-43.

NOMBRE TRES TRASTORNOS DEL SUEÑO

Se describen como trastornos primarios del sueño:

- Las disomnias (insomnio, hipersomnia, somnolencia diurna)
- Las parasomnias (pesadillas, terror nocturno, sonambulismo)
- Los trastornos relacionados con afecciones mentales, y otros trastornos no bien catalogados.

También hay alteraciones del sueño secundarias
Afecciones físicas -dolor, malestar, patología neurológica, disfunción tiroidea, efectos de medicamentos o de dietas, ansiedad, depresión, y alteraciones ambientales.
La apnea del sueño -y la somnolencia diurna asociada

Criterios vigentes (DSM-IV-TR) describen el insomnio como la dificultad para conciliar o mantener el sueño o despertarse muy temprano y percibir que el sueño no ha sido reparador, alteración que ocurre al menos tres veces por semana durante un mes y acarrea efectos secundarios negativos para la persona.

Se reconoce que la calidad del sueño cumple un rol fundamental en la calidad de la vigilia, incidiendo en la salud. Las personas que sufren insomnio regularmente aquejan fatiga, irritabilidad, inestabilidad emocional, dificultad en la atención o la concentración, problemas de memoria, y sensación de disminución de su rendimiento cotidiano

NOMBRE LOS EFECTOS DE LA FALTA DE SUEÑO EN LAS PERSONAS MAYORES

Enfermedades mentales
Pérdida de memoria
Enfermedades médicas
Problemas de alimentación

¿Es correcto que nuestros mayores duerman 5 horas al día? Sí y no; porque esto permitiría mantener las funciones básicas del cerebro y cuerpo, de ahí en adelante las horas que se duerman será lo que les permita ganar en calidad de vida.

4. Materiales: Computador y videobeam para proyección en presentación de fotografías.

5. Retroalimentación

Se reflexiona sobre los temas expuestos sobre realizar los momentos de sueño reparados en la tarde, así mismo realizar las rondas nocturnas con linternas, procurando hacer el menos ruido posible.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
No se generan		

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el mes de mayo

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Raquel Pinto	Coordinadora	CCC Tierra del Sol	
Luisa Fernanda León	Gerontóloga	CCC Tierra del Sol	

Anexos: formato planilla de asistencia, registro fotográfico

Elaboró: Luisa Fernanda León

REGISTRO FOTOGRAFICO





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 2

Tema: Importancia del Sueño en la Persona Mayor Lugar: ccc Tierra del Sol Fecha y hora: 23 Junio 2023 - 14:00

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Liliana Ramirez	52180976	ccc Luna del sol	auxiliar enfermeria	lila_1982@hotmail	3222280976	Liliana Ramirez
2	Laura Ramirez	1010001011	CCC Tierra del Sol	Aux. Enfermeria	Valeba-10@gmail.com	3040210976	Laura Ramirez
3	Brunilda Rocha	28864089	CCC Tierra del sol	Aux Enfermera	Rocharomero hotmail.com	Pat3223@13	
4	Dana Ariza	1005[illegible]	cc Tierra de sol	Aux Enfermera	[illegible].com	3019213ccc	
5	Jonathan Moura	1030562228	CCC Tierra del Sol	Aux. enfermera	jhonvaph-18@hotmail.com	3103740[illegible]	Jonathan M
6	Noraidy Garcia	1076[illegible]	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermera	noraidy0[illegible]@gmail.com	3[illegible]	
7	Monica Vargas	51975[illegible]	CCC Tierra del Sol	Aux. Enfermeria	vargasmonica211@gmail.com	3015757732	
8	Mayerly Gonzalez	[illegible]	CCC Tierra del Sol	Aux Enfermera	mayerlygonzalez[illegible]@gmail.com	3231[illegible]	
9	Maria Ordoño	1010[illegible]	CCC Tierra del sol	Aux Enfermera	Ordoñomaria675@gmail.com	3222358[illegible]	Maria O
10	Brangi Reyes Vargas	1072[illegible]	CCC Tierra de Sol	Aux Enfermera	Julianavargas[illegible]@gmail.com	3142020977	Brangi R.

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 2 de 2

Tema: Importancia del Sueño en la Persona Mayor Lugar: ccc Tierra del Sol Fecha y hora: 23 Junio 2023 - 14:00

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
11	Edison Duque V.	1030547905	CCC Tierra del Sol	Cuidador	duquevalencia@gmail.com	3142184945	
12	Natalia Cujer Roa	1031143529	CCC Tierra del Sol	Delegado Ambiental	natalia.cujer@hotmail.com	3112266226	
13	Luisa Fda Leon M	1030526655	CCC Tierra del Sol	Geontologa	lfleonmercado@gmail.com	3188032848	
14	Myriam Jardin S.	52547801	C.C.C. Tierra del Sol	Auxiliar Enfermera	luisedarboneviedes123@gmail.com	3222378692	
15	Angela K Santamaria R	52075303	CCC Tierra del Sol	Reporte.	akcanta@hotmail.com.	3178142927	
16	Patricia Prieto	1016031808	CCC Tierra del Sol	AUX Enfermeria	cps.servicios primarios@gmail.com	3212825618	
17	Liseth Johana Ulloa Fonseca	1090408261	CCC Tierra del Sol	Terapeuta Ocupacional	lisethj2@hotmail.com	3044158006	
18	Rino Milena Ceballos	37021973	CCC Tierra del Sol	Pintura	mcaballop7@gmail	3132129720	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.