

## Identificación de trastornos del dormir en la persona mayor

### Objetivo:

Identificar uno o más trastornos del dormir en la persona mayor.

### Descripción:

Es un cuestionario breve de 5 preguntas, con respuesta dicotómica y cada una corresponde a un trastorno del dormir (insomnio, somnolencia, apnea obstructiva, nocturia), dicho cuestionario es elaborado con base al estándar de competencia 0964 Evaluación de la capacidad funcional de personas mayores.

### Requerimientos:

- Formato impreso.
- Bolígrafo.
- Espacio privado, ventilado, iluminado, libre de distracciones.

### Instrucciones:

1. Vea directamente a la persona mayor y diga: *“las siguientes preguntas van dirigidas a identificar si existe o no, uno o más probables trastornos del dormir. Únicamente usted responderá sí o no”*
2. Registre con una (x) de acuerdo a la respuesta otorgada la probabilidad de trastorno del dormir.

### Calificación:

- De acuerdo a la pregunta y repuesta de la persona mayor, podrá identificar si existe o no la presencia de trastornos del dormir si la respuesta es afirmativa.

### Recomendaciones o pautas de Interpretación:

De acuerdo a lo identificado en el resultado se deberá reportar si la persona tiene probable:

- **Insomnio**
- **Somnolencia.**
- **Apnea obstructiva.**
- **Nocturia.**

### Referencias:

- Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales (2017) Evaluación de la capacidad funcional de personas mayores. Comité de Competencias que lo desarrolló: De la Geriátría. México,DOF. 14 de diciembre de 2017, disponible en: <http://bit.ly/2Pw6PXO>
- Puertas Cuesta, F., Prieto Prieto, F. (2015). El anciano con trastornos del sueño: insomnio, síndrome de apneas/hipopneas del sueño y síndrome de piernas inquietas.: P. Abizanda Soler; L. Rodriguez, Tratado de Medicina Geriátrica. 1ª ed. España: Elsevier, pp.525-531



## Identificación de trastornos del dormir en la persona mayor

Trastornos del dormir	Sí	No	Resultado
¿Tiene dificultad para conciliar el sueño?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	[ ] Probable Insomnio
¿Tiene dificultad para mantenerse dormido(a)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	[ ] Probable Somnolencia
¿Tiene somnolencia diurna excesiva?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	[ ] Probable Apnea obstructiva
¿Tiene ronquidos intensos mientras duerme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	[ ] Probable Nocturia
¿Presenta 3 o más micciones durante la noche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

### Observaciones:

- Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales (2017) Evaluación de la capacidad funcional de personas mayores. Comité de Competencias que lo desarrolló: De la Geriátría. México,DOF. 14 de diciembre de 2017, disponible en: <http://bit.ly/2Pw6PXO>
- Puertas Cuesta, F., Prieto Prieto, F. (2015). El anciano con trastornos del sueño: insomnio, síndrome de apneas/hipopneas del sueño y síndrome de piernas inquietas.: P. Abizanda Soler; L. Rodriguez, Tratado de Medicina Geriátrica. 1ª ed. España: Elsevier, pp.525-531

