

PATRÓN FUNCIONAL 5: SUEÑO-DESCANSO

Capítulo 6

Functional Pattern 5: Sleep-Rest

Margarita María Zapata Rodríguez

<https://orcid.org/0000-0003-3459-3388>

Universidad Santiago de Cali

Cali, Colombia

María Valentina Aponte Marín

<https://orcid.org/0000-0002-2210-9598>

Universidad Santiago de Cali

Cali, Colombia

Resumen

El sueño es una necesidad básica del organismo, fundamental para su correcto funcionamiento. Dormir favorece la concentración, permite pensar con claridad y mantener mejores reflejos. Además, el descanso es crucial para el buen funcionamiento cognitivo, la regulación de la frecuencia respiratoria y la mejora del estado de ánimo, la salud mental, cardiovascular y metabólica.

Este patrón funcional aborda tanto la calidad como la cantidad del sueño y el descanso de una persona. Un sueño reparador y suficiente es esencial para mantener un buen estado de salud y tener la energía necesaria para afrontar el día.

Cita este capítulo

Zapata Rodríguez MM, Aponte Marín MV. Patrón funcional 5: Sueño-descanso. En: Rivera Romero V, Villegas Arenas D, editoras científicas. *Manual de valoración de enfermería según patrones funcionales de salud de Marjory Gordon: fundamentos básicos*. Cali: Editorial Universidad Santiago de Cali; 2026. p. 121-126.

Palabras clave: Sueño, Descanso, Promoción de la salud.

Abstract

Sleep is a basic need of the organism, fundamental for its correct functioning. Sleep favors concentration and allows us to think clearly and maintain better reflexes. In addition, rest is crucial for good cognitive functioning, regulation of respiratory rate and improvement of mood, mental, cardiovascular and metabolic health.

This functional pattern addresses both the quality and quantity of a person's sleep and rest. Sufficient restful sleep is essential for maintaining good health and having the energy to face the day.

Keyword: Sleep, Rest, Health Promotion.

Definición

Se refiere a cómo la persona duerme y descansa en un día, la relajación, o inactividad, cuenta si duerme bien o si necesita ayuda (1).

El objetivo de la valoración de este patrón es describir la efectividad del patrón desde la perspectiva del individuo.

Valoración del patrón funcional

Anamnesis

Lo que refiere la persona en aspectos como: hábitos de sueño: tiempo dedicado al sueño, horario de sueño, recursos para favorecer el sueño, exigencias laborales, hábitos culturales, problemas de salud física y emocional, apneas, ronquidos. Calidad del sueño: dificultad para conciliar el sueño, sueño interrumpido, sonambulismo y sensación de cansancio al inicio del día. referencia a cambios de humor relacionados con el sueño (2), (3).

Indagar sobre:

- Cuánto tiempo duerme o descansa en el día, objetos que ayudan a descansar mejor.
- Dolor o malestar en el cuerpo y problemas emocionales que afectan el estado de ánimo como ansiedad, tristeza.
- Factores ambientales que desencadenan estrés, o tratamiento farmacológico que altere el sueño
- Exigencias laborales, que limitan las horas de sueño
- Uso de medicamentos para dormir o de estimulantes y otros aspectos como ronquidos o apnea del sueño-

Observación sistemática

En la observación el enfermero valora signos de cansancio, cambios de conducta, presencia de ojeras, irritabilidad, falta de concentración.

Escalas sugeridas

- Cuestionario de Calidad del sueño de Oviedo – Entrevista semiestructurada para detectar trastornos del sueño, como insomnio, hipersomnio
- Sleeping Timing Questionnaire – Cuestionario que proporciona evalúa la información sobre las horas habituales de acostarse y despertarse
- Sleeping Disorders Questionnaire – Cuestionario que facilita comprender los hábitos de sueño y vigilia de las personas.

Resultados del Patrón

El patrón se considera alterado cuando:

- La persona refiere uso de ayudas farmacológicas para dormir o descansar.
- La persona manifiesta cambios en el patrón del sueño, dificultad para conciliar el sueño, despertar precoz, sonambulismo.
- La persona refiere no sentirse descansado y presencia de somnolencia diurna
- Evidencia de ojeras ocasionadas por la ausencia de sueño.

Recomendaciones para el resultado de la valoración del patrón

Las horas recomendadas para dormir son variables con la edad, en el recién nacidos, 18 horas, niñas y niños, entre 10 y 12 horas, adolescentes, entre 8 y 9 horas y adultos: Entre 7 y 8 horas (4).

Las personas pueden sentirse descansadas aun después de pocas horas de sueño y otras personas requieren más horas para sentir que necesitan más horas de descanso, si ello no altera la percepción de descanso no altera el patrón (5).

Guía de Valoración: Patrón Funcional Sueño y Descanso

Anamnesis – Datos Subjetivos

Sueño – Descanso

Horas de sueño		Lugar donde duerme		Despierta durante la noche	
Dificultad para conciliar el sueño		Apnea del sueño		Sueño reparador	

Siesta		Cansancio relacionado con la falta de descanso	
--------	--	--	--

Problemas con el sueño

Insomnio		Hiperinsomnio		Bostezos	
Somnolencia diurna		Pesadillas		Sonambulismo	
Inversión del sueño (noche-día)		Ojeras		Ronca	

Ayuda para dormir

Método para dormir		Medicamento para dormir	
Cual método para dormir:		Cuál medicamento para dormir:	

Observación sistemática - Datos del examen

Signos de cansancio		Cambios en la conducta	
---------------------	--	------------------------	--

Referencias bibliográficas

1. Gordon M. Nursing Diagnosis: Process and application. 3rd ed. St. Louis: Mosby; 1994.
2. Bosch MJ, Riumalló MP, Morgado M. Conociendo el sueño, beneficios y trastornos. Guía Práctica No 18 [Internet]. Universidad de los Andes; 2021. Disponible en: <https://ese.cl/ese/centros-investigacion-area-de-interes/centro-trabajo-y-familia/trabajo-y-familia/bosch-m-j-riumallo-m-p-morgado-m-2021-conociendo-el-sueno/2021-04-30/115917.html>
3. Álvarez Suarez JL, del Castillo Arévalo F, Fernández Fidalgo D, Muñoz Melendez M. Manual de Valoración de Patrones Funcionales [Internet]. Servicios de Salud del Principado de Asturias; 2010. Disponible en: <https://www.uv.mx/personal/gralopez/files/2016/02/MANUAL-VALORACION-NOV-2010.pdf>
4. National Heart L and Blood Institute. Prevención y deficiencias del sueño [Internet]. 2024. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/health/sleep-deprivation/how-much-sleep>
5. Abad López L. Valoración de Enfermería pediátrica basada en la filosofía de Marjory Gordon [Internet]. Universidad Autónoma Metropolitana; 2023. Disponible en: <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/bitstream/123456789/26030/1/cbs1973815.pdf>