

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**CALIDAD DEL SUEÑO DE LOS ADULTOS MAYORES QUE
ASISTEN AL CENTRO INTEGRAL DE ATENCIÓN AL
ADULTO MAYOR - SAN MARTÍN DE PORRES,
JULIO 2014**

**TESIS
PRESENTADO POR BACHILLER
ORÉ QUISPE YANETH TANIA
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

LIMA - PERÚ

2016

RESUMEN

La población de adultos mayores va en aumento, y un alto porcentaje de ella presenta alteraciones en su calidad de sueño y somnolencia diurna lo cual es importante conocerla. La calidad de sueño influye en su definición aspectos cuantitativos del sueño, como la duración de éste, su latencia o el número de despertares nocturnos y aspectos cualitativos puramente subjetivos, como la profundidad de éste o la capacidad de reparación del mismo. El objetivo del estudio fue determinar la calidad del sueño de los adultos mayores que asisten al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor. Se desarrolló un estudio tipo descriptivo, no experimental de corte transversal, con 62 adultos mayores que asisten al Centro Integral de Atención al Adulto Mayor, Se aplicó el cuestionario de índice de calidad de sueño de Pittsburgh. 90% de los adultos mayores, la calidad de sueño es mala y 10% la calidad de sueño es buena. Se concluye que siendo el reposo y sueño vital para un buen funcionamiento del organismo, es necesario explorar estas variables que influyen en la calidad de vida del adulto mayor.

PALABRAS CLAVE: Sueño, calidad del sueño, adulto mayor.