Jornada **ASI** de Investigación en Enfermería

El motor de la excelencia en los cuidados

Autores: del-Rey-Tamayo, J(1). Ortiz-Mallasén, V(1). Clausell-Ortells, M(1,2).
Filiaciones: 1. Universitat Jaume I; 2. Hospital General Universitario de Castellón.

Cribado e higiene del sueño: el rol de la enfermería frente al riesgo de demencia

INTRODUCCIÓN

Trastornos del sueño:
- Prevalencia: **>55%** de adultos y **>25%** de adolescentes en españa.
- Fase REM y no-REM (N1, N2 y **N3**).
- Somnolencia, apnea, insomnio...

+

Demencia:
- Pérdida de la función cerebral cognitiva.
- **>57 millones** de casos en el mundo.
- **7º** causa de defunción.
- **Alzheimer** (60%), vascular, cuerpos de Lewy...

=

Salud pública:
- **20%** de la población **>65 años.**
- Envejecimiento general → **↑ Prevalencia.**
- Deterioro general del sueño en **todos los grupos de edad** (salud mental, uso de pantallas, redes sociales...).
- **↑ Gasto sanitario.**

¿Relación? ¿Prevención? ¿Higiene del sueño?

OBJETIVO

Identificar si los **trastornos del sueño** suponen un factor de **riesgo** modificable de padecer **demencia**

METODOLOGÍA

Revisión integradora de la literatura realizada entre febrero y abril de 2026

Estrategia de búsqueda:
"((Sleep wake disorders) OR (Sleep wake disorders[MESH Terms])) AND ((Dementia) OR (Dementia[MESH Terms])) AND ((Risk) OR (Risk[MESH Terms]))"

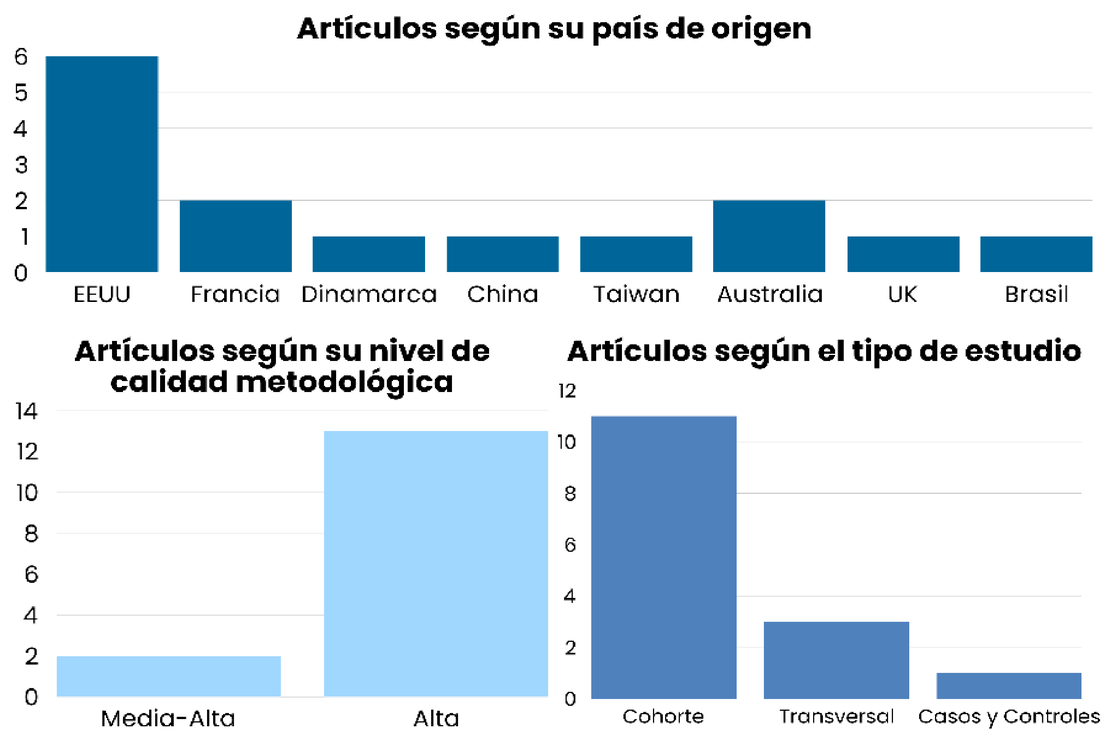
BASES DE DATOS
- PubMed.
- Cochrane Library.
- LILACS.
- BVS.
- CINAHL.

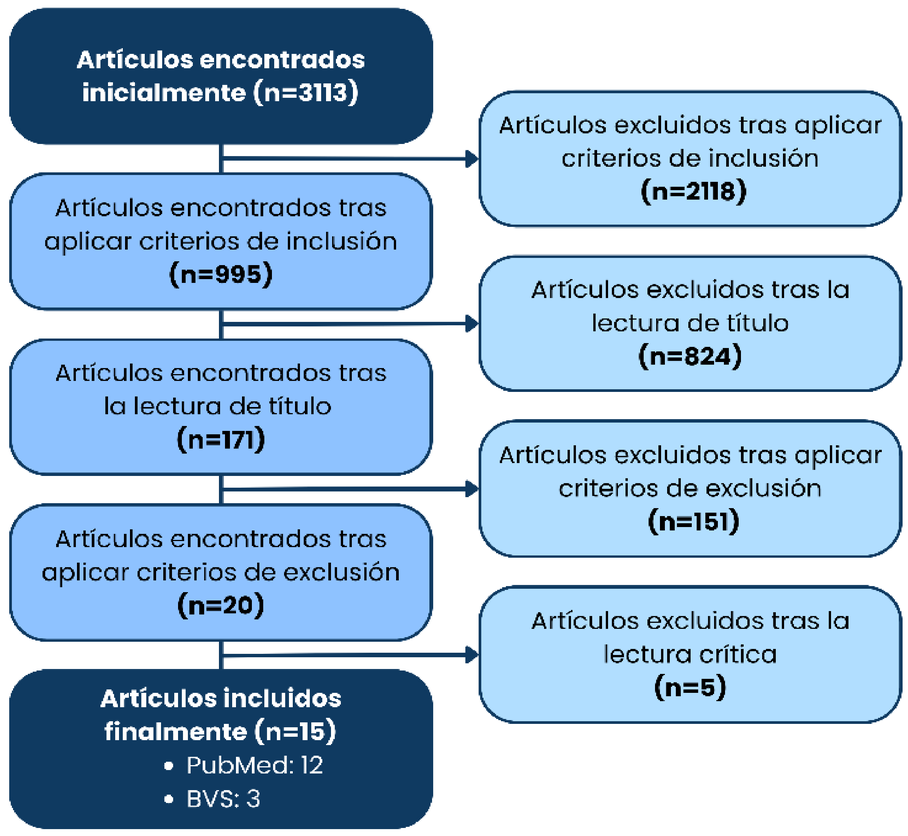
CRITERIOS DE INCLUSIÓN
- Estudios primarios.
- Últimos 5 años (2021-2026).
- Acceso completo.
- Sujetos humanos.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
- Artículos duplicados.
- Artículos que no respondan al tema del estudio
- Literatura gris.
- Baja calidad metodológica.

CALIDAD METODOLÓGICA
- Se emplearon tres de las herramientas JBI según el tipo de estudio.
- Se seleccionaron aquellos que superaran el 80% de los ítems.

RESULTADOS





DISCUSIÓN/CONCLUSIONES

- Tanto las quejas autoinformadas (registradas con escalas validadas como el "Índice de Calidad de Pittsburgh") como los diagnósticos activos incrementan el riesgo de desarrollar demencia.
- El acúmulo de toxinas neurotóxicos durante la vigilia o una depuración insuficiente durante el sueño induce una neuroinflamación, estrés oxidativo y, por tanto, neurodegeneración.
- Los trastornos del sueño constituyen un factor de riesgo potencialmente modificable para el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como la demencia.
- El incremento de la prevalencia supone un problema de salud pública; pero el papel que desempeña la enfermería en la prevención primaria y secundaria del deterioro cognitivo es de vital importancia.

BIBLIOGRAFÍA