



Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina
Unidad de Posgrado
Programa de Segunda Especialización en Medicina Humana

**“Efecto del tai chi en la calidad de sueño y
Somnolencia diurna en los integrantes del Club de
Adulto Mayor de Lima Cercado, 2011”**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Para optar el Título de Especialista en Geriátrica

AUTOR

Rocío Mónica GONZALEZ PASTOR

ASESOR

Dra. Marcela MAR

Lima, Perú

2013

RESUMEN

EFFECTO DEL TAI CHI EN LA CALIDAD DE SUEÑO Y SOMNOLENCIA DIURNA EN LOS INTEGRANTES DEL CLUB DE ADULTO MAYOR DE LIMA CERCADO, 2011.

INTRODUCCION: La población de adultos mayores va en aumento, y un alto porcentaje de ella presenta alteraciones en su calidad de sueño y somnolencia diurna, las cuales son un importante factor de riesgo para la morbimortalidad. El consumo de fármacos y sus comorbilidades provocan mayores efectos colaterales, por lo cual es necesario en su tratamiento el uso de medidas no farmacológicas, como la práctica de Tai Chi.

OBJETIVOS: Determinar el efecto del Tai Chi en la calidad de sueño y somnolencia diurna en los integrantes del Club de Adulto Mayor (CAM) de Lima Cercado.

MATERIAL Y METODO: estudio cuasiexperimental, realizado con 60 adultos mayores integrantes del CAM de Lima Cercado desde octubre del 2010 a mayo del 2011, quienes presentaban trastornos del sueño. Se formaron dos grupos de 30 personas cada uno, uno de ellos realizó prácticas de Tai Chi por 1 hora, 2 veces por semana por 24 semanas. Se aplicaron los test de índice de calidad de sueño de Pittsburg y la escala de somnolencia de Epworth al inicio y a las 24 semanas.

RESULTADOS: La edad promedio fue de años, el 75% eran del género femenino, el 68.3% casados y el 11.7% vivían solos. El 33.3% de los adultos mayores presentaban 2 comorbilidades. Las enfermedades más frecuentes fueron: osteoartrosis (35%), osteoporosis (30%), gastritis (23.3%) e hipertensión arterial (21.7%). El 8.3% presentaron polifarmacia, los medicamentos más usados fueron: analgésicos (31.7%), bloqueadores H2 e inhibidores de la bomba de protones (26.7%) y antihipertensivos (20%). Los niveles de somnolencia diurna encontrados con la escala de somnolencia de Epworth fueron: 23.3% leve, 66.7% moderada, 10% grave; luego de la práctica de Tai Chi el 26.7% presentaron somnolencia diurna normal. Según la escala de Pittsburg el 33.3% de los adultos mayores tenían mala calidad de sueño y luego de la práctica de Tai Chi mejoraron en su totalidad.

CONCLUSIONES: La práctica de Tai Chi mejora la calidad de sueño y somnolencia diurna en los adultos mayores, siendo una herramienta barata y eficaz en el tratamiento no farmacológico de los trastornos del sueño.

PALABRA CLAVE: Tai Chi, calidad de sueño, adultos mayores.