UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN GERONTOLOGICA

CAMBIOS DEL SUEÑO EN EL ENVEJECIMIENTO

En el adulto mayor el sueño es afectado por el envejecimiento cerebral y factores externos.

Debido al proceso de envejecimiento el sueño se modifica, hay dificultades en el inicio y mantenimiento del sueño, disminuye la cantidad de sueño y su calidad del mismo.

Algunos factores influyen negativamente como:

FACTORES AMBIENTALES

Medicamentos

Problemas Psicosociales

Nutricionales

Laborales

Enfermedades