INFORME DEL SISTEMA CIRCADIANO Y SUEÑO

Valoración de ritmos y sueño

En este estudio, los datos proporcionados por los sensores del dispositivo que ha llevado en la muñeca durante 7 días nos muestra la edad cronobiológica del anciano, y la compara a su edad biológica. El dispositivo de la cintura proporciona datos de movimiento y posición.

En el informe que obtenemos de cada anciano, tendremos gráficas resumen del ritmo habitual de la temperatura en la piel, del ritmo diario de actividad física, el ritmo diario de activación física y mental, de la luz exterior y del sueño.

Se valora la regularidad de sus **hábitos de vida**, según sus ritmos de sueño, alimentación y actividad física, y se contrasta la actividad que realiza durante el día y el descanso nocturno. Debemos saber que un buen ritmo de vida se caracteriza por una gran regularidad en sus hábitos de vida y por una elevada diferencia entre el nivel de su actividad durante el día y durante la noche.

Se compara la **temperatura** media durante las 24 horas a los valores normales, obteniendo la media durante el sueño inferior y durante la vigilia así como el momento central de la máxima temperatura nocturna, y por tanto de somnolencia y profundidad de sueño. Elevadas temperaturas de la piel durante las horas de sueño suelen asociarse a una buena calidad del sueño, mientras que la temperatura elevada durante el día es un síntoma de somnolencia o baja actividad durante esas horas.

También el nivel de **actividad física** durante la noche y durante el día comparado a la normal, destacando el momento de mayor reposo físico. Un bajo nivel de actividad física durante las horas centrales de la noche es un excelente indicador de la profundidad con la que duerme.

En cuanto al sueño, se valora el tiempo medio, la profundidad del sueño, el **momento de máximo descanso** (hora central de sueño) y el número de despertares como media en una semana. El tiempo de sueño es muy variable entre diferentes personas, entre ciertos límites (6-9 horas) es más importante la calidad del sueño que su cantidad. Los horarios normales de sueño, ni muy adelantados ni muy atrasados, favorecen el descanso nocturno.