

SUEÑO Y PSICOSIS TEMPRANA: ABORDAJE INTEGRAL DESDE ENFERMERÍA ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL Y TERAPIA OCUPACIONAL

Aznar Núñez- Alejandra^{1,2}, Ibarrondo Becerril-Janire¹, Rodríguez Paris-Andrea³, Mugeta-Veiga Arantzazu¹,
¹ Lehenak Programa de Salud Mental, Bizkaia Mental Health Service, Osakidetza.; Department of Child and Adolescent Psychiatry, Institute of Psychiatry and Mental Health, Hospital General Universitario Gregorio Marañón, IISGM, CIBERSAM, ISCIII, School of Psychology, Universidad Complutense, Madrid, Spain.
³Hospital San Juan de Dios Santurtzi.

INTRODUCCIÓN

- El sueño es un pilar esencial en la salud mental, especialmente tras un primer episodio psicótico.
- Alteraciones como el insomnio, la fragmentación del sueño y las modificaciones en su arquitectura afectan a la cognición, la regulación emocional y la funcionalidad diaria [1,2].
- Estas alteraciones pueden ser biomarcadores tempranos y factores de riesgo para su progresión [1,2].
- El sueño es un factor modificable con valor clínico y preventivo [3].

OBJETIVOS

- 🎯 Explorar el **impacto** de la **psicosis temprana** en la **calidad del sueño** y su **relevancia** en la **evolución clínica**.
- 🎯 Destacar el rol multidisciplinar de **enfermería** y **terapia ocupacional** en la promoción del **autocuidado**, la **higiene del sueño** y la **prevención de recaídas**.

METODOLOGÍA

Diseño: Revisión bibliográfica.

Base de datos: [PubMed](#)

Términos de búsqueda: ("first psychotic episode" OR "early psychosis") AND ("sleep quality" OR "sleep disturbances").

Criterios de inclusión

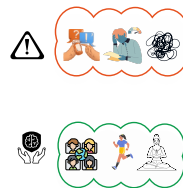
- Revisiones sistemáticas y estudios observacionales
- Entre 2018 y 2023
- Texto completo gratuito

Criterios de exclusión

- Estudios sin texto completo
- Anteriores a 2018
- Fuera de la población objetivo

DESARROLLO

- Las **alteraciones del sueño** son **persistentes** en distintas fases de la **psicosis** y pueden constituir un **biomarcador clínico** [1,2].
- **Factores de riesgo:** consumo de sustancias, el estrés crónico y el aislamiento social [3,4].
- **Factores protectores:** ejercicio físico, redes de apoyo y las intervenciones basadas en mindfulness o yoga [3,4].
- **Mejorar** el sueño en **fases tempranas** puede tener un **impacto positivo** en los **síntomas**, la **calidad de vida** y la **prevención de recaídas** [3,4].
- **Enfermería especialista en Salud Mental** y **Terapia Ocupacional** desempeñan un rol esencial; la primera mediante la monitorización clínica, la educación en higiene del sueño y el seguimiento farmacológico, y la segunda a través del entrenamiento en rutinas, la regulación emocional y el diseño de actividades significativas orientadas al descanso [4].



CONCLUSIONES

- El **sueño** es un componente central en la **psicosis temprana** y debe ser evaluado de forma sistemática desde el inicio.
- Su **abordaje precoz e integral** puede mejorar la evolución clínica, el bienestar emocional y la funcionalidad.
- **Enfermería especialista en Salud Mental** y **Terapia ocupacional** son agentes clave en la promoción del **autocuidado** y en la **prevención** de recaídas.

BIBLIOGRAFÍA

