

sueñon

REFERENCIA DEL ARTÍCULO (Formato Vancouver)

Necesidad reposo-sueño; Descanso hospitalario: Sueño o pesadilla. García González JA, González Escobar A, Moya Medina A. Enferm Docente 2004; 80: 8-12

PERSONA QUE HACE LA SÍNTESIS

Nuria Ortega Solís

SÍNTESIS

Estudio descriptivo observacional basado en un cuestionario autoadministrado cuyo objetivos fueron: determinar la diferencia de horas en cuanto a sueño entre el ambiente domiciliario y el hospitalario, si esta se compensa por medio de sueños diurnos, si se mantienen los hábitos previos al sueño en el hospital y determinar la influencia de la infraestructura hospitalaria y los factores causantes de la falta de sueño.

DISEÑO

Se incluyeron un total de 170 pacientes ingresados en unidades de distintas especialidades de un hospital.

PARTICIPANTES

El sexo masculino parece adaptarse mejor al cambio hospitalario, la diferencia horaria en cuanto al déficit de sueño entre ambiente hospitalario/domicilio se aproxima a las 2 horas, del análisis de los hábitos previos al sueño se deduce que es difícil mantener los hábitos previos al sueño en el hospital, en las habitaciones individuales la alteración del sueño fue mínima y los principales factores que alteraron el sueño fueron el ruido, la falta de intimidad, la sintomatología asociada a la patología, la iluminación y por último la ansiedad.

RESULTADOS

QUÉ APORTA ESTE ARTÍCULO A SUEÑON

Destacar la importancia del personal sanitario y, en concreto, del profesional de enfermería para llevar a la práctica determinados cambios en los hospitales como son:

- Establecer un horario de visitas adecuado para respetar el sueño de los pacientes y a la vez, reducir el número de los acompañantes del enfermo, y que sólo se queden los que realmente sean necesarios.
- Implantar normas de obligado cumplimiento para los acompañantes permanentes.
- Si fuese imprescindible la presencia del acompañante permanente, procurar que sea del mismo sexo que el paciente si se trata de habitaciones múltiples.
- Establecer normas respecto a la utilización de televisión, radio, teléfono, etc.
- Respetar un horario lógico y prudente de utilización de las luces.

PUNTOS ESENCIALES QUE PUEDEN SER DIFUNDIDOS EN REDES

sueñon