

REFERENCIA DEL ARTÍCULO (Formato Vancouver)

Pilkington S. Causes and consequences of sleep deprivation in hospitalised patients. Nurs Stand [Internet]. 2013;27(49):35–42. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23924135>

PERSONA QUE HACE LA SÍNTESIS

Mayte Moreno Casbas

SÍNTESIS

DISEÑO

Revisión bibliográfica de revistas académicas y bases de datos online. Los términos MeSH utilizados fueron: *sleep deprivation*, *dysomnias*, *wakefulness* y *health*. Un total de 64 artículos (36 cuantitativos y 28 cualitativos) fueron revisados.

El objetivo era explorar las causas de privación del sueño en el ambiente hospitalario, las consecuencias bio-cognitivas para la salud y el bienestar de los pacientes.

PARTICIPANTES

RESULTADOS

Principales causas de privación del sueño:

▪ **Medio ambiente hospitalario:**

✓ El ambiente hospitalario en general, causando hasta 60 interrupciones por noche en pacientes críticos.

✓ Los procedimientos diagnósticos y terapéuticos, la luz y el ruido (responsable del 17% de los despertares).

✓ Conversaciones del personal, teléfonos y televisores.

✓ La melatonina que regula el ciclo vigilia-sueño y es inhibida por la luz.

▪ **Dolor agudo y crónico.**

▪ **Ansiedad y estrés.**

QUÉ APORTA ESTE ARTÍCULO A SUEÑO

- Esta revisión puso de manifiesto la necesidad de información sobre los hábitos de higiene del sueño durante la hospitalización.
- La privación del sueño debe ser una causa de preocupación para los profesionales. La revisión de la literatura muestra que los pacientes durante la hospitalización están en riesgo de privación del sueño y consecuentemente conlleva resultados negativos para la salud.
- De los factores medioambientales, la modificación del comportamiento para reducir el exceso de ruido (reduciendo el nivel de conversación del personal, el sonido del timbre telefónico y limitar las intervenciones de enfermería innecesarias) y luz (apagadas durante la noche) parece ser la estrategia más eficaz para los pacientes.

PUNTOS ESENCIALES QUE PUEDEN SER DIFUNDIDOS EN REDES

06/06/2017

sueñon