

### REFERENCIA DEL ARTÍCULO (Formato Vancouver)

Pilkington S. Causes and consequences of sleep deprivation in hospitalised patients. Nurs Stand. 7 de agosto de 2013;27(49):35-42.

### PERSONA QUE HACE LA SÍNTESIS

Xosé Manuel Meijome Sánchez

### SÍNTESIS

<b>DISEÑO</b>	Revisión de literatura estructurada pero no sistemática. Limitado a 10 años (hasta 2002) 2 publicaciones (JAN y Sleep) y 4 bases de datos (CINAHL, GoPubMed, Wiley y Science Direct) sólo artículos en inglés con pacientes del medio hospitalario Se realiza evaluación de calidad mediante CASP sin especificar nivel de corte.
<b>PARTICIPANTES</b>	Se incluyeron 36 artículos de corte cuantitativo y 28 de tipo cualitativo. No se especifican sus niveles de CASP ni se proporcionan resúmenes de evaluación.
<b>RESULTADOS</b>	Las causas de interrupción o falta de sueño se clasifican en ambientales y biocognitivas. Entre las primeras están: procedimientos diagnósticos y terapéuticos, ruidos, la luz. Entre las segundas: el dolor, la ansiedad, el estrés. Entre los efectos destacar la alteración del sistema inmunitario, el incremento de marcadores de inflamación, la alteración del equilibrio simpático-parasimpático, la alteración del metabolismo de los carbohidratos y la disminución del rendimiento cognitivo.

### QUÉ APORTA ESTE ARTÍCULO A SUEÑO

Aunque no es una revisión sistemática metodológicamente impecable si ofrece un amplio análisis de artículos tratados de forma narrativa aportando datos que pueden ser útiles a la iniciativa como el nivel máximo de ruido nocturno recomendado por la OMS (30 dB).

### PUNTOS ESENCIALES QUE PUEDEN SER DIFUNDIDOS EN REDES

Los pacientes críticos sufren hasta 60 interrupciones del sueño cada noche.  
Los ruidos en el exterior de las habitaciones causan un 17% de las interrupciones del sueño. El ruido ambiental suele exceder el nivel recomendado (30 dB). La exposición a la luz es la principal causa de la alteración del ciclo sueño-vigilia. La falta de sueño y el dolor se retroalimentan.