

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

DISEÑO	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.
PARTICIPANTES	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.
RESULTADOS	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.