

## REFERENCIA DEL ARTÍCULO (Formato Vancouver)

Vanini G. Sleep Deprivation and Recovery Sleep Prior to a Noxious Inflammatory Insult Influence Characteristics and Duration of Pain. Sleep [Internet]. 2016;39(1):133–42. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26237772>

## PERSONA QUE HACE LA SÍNTESIS

Almudena Avendaño Céspedes

## SÍNTESIS

### DISEÑO

Estudio descriptivo basado en entrevista a pacientes ingresados en UCI en Sudáfrica al menos 1 noche. El objetivo fue identificar y describir los factores que contribuyen a la falta de sueño en UCI

### PARTICIPANTES

Se entrevistaron 34 pacientes en total.

### RESULTADOS

De los 34 pacientes entrevistados el 70,6% (n = 24) indicaron que sufrieron privación de sueño en la UCI.

Los cinco principales factores que contribuyen a la privación del sueño fueron, (1) no saber los nombres de las enfermeras, el ruido causado por las alarmas, (2) el estrés, (3) la incapacidad de entender los términos médicos, y (3) manguitos de presión arterial que restringían los movimientos de los pacientes.

A raíz de estos resultados proponen una serie de recomendaciones enfocadas al médico y enfermera como son, una comunicación eficaz con el paciente con lenguaje comprensible.

También describen recomendaciones para favorecer un ambiente tranquilo sin ruidos y con luz natural y relojes para evitar la confusión.

## QUÉ APORTA ESTE ARTÍCULO A SUEÑON

Es fundamental identificar y minimizar estos factores de riesgo (falta de comunicación, ruido, estrés, vías permanentes, tensiómetros,...) para mejorar el sueño en los pacientes que están hospitalizados en UCI, además todo ello sin coste añadido. Estas conclusiones no pueden extrapolarse puesto que solo se realizó a 34 pacientes, pero sí, es fundamental seguir la recomendaciones de comunicación ef

## PUNTOS ESENCIALES QUE PUEDEN SER DIFUNDIDOS EN REDES

Fecha de síntesis: [Haga clic aquí para escribir una fecha.](#)