

REFERENCIA DEL ARTÍCULO (Formato Vancouver)

Bernhofer EI, Higgins PA, Daly BJ, Burant CJ & Hornick TR (2014) Hospital lighting and its association with sleep, mood and pain in medical inpatients. *Journal of Advanced Nursing* 70(5), 1164–1173. doi: 10.1111/jan.12282

PERSONA QUE HACE LA SÍNTESIS

Mayte Moreno Casbas

SÍNTESIS

DISEÑO

Estudio descriptivo correlacional

PARTICIPANTES

40 sujetos (23 mujeres y 17 hombres) elegidos de los ingresados en un hospital pero con muestra de conveniencia. Median la exposición a la luz de forma continua a través de un sensor de movimiento y luz y las veces que se despertaban, su estado de ánimo y el dolor como factor de confusión.

RESULTADOS

Los niveles de exposición de luz fueron bajos y la fragmentación del sueño también baja. No obstante los registros indicaron poca sincronización de sueño-vigilia de luz. La fatiga y las puntuaciones totales de perturbación de ánimo eran altos y se asocian inversamente con luz. Los niveles de dolor también fueron altos pero no influían en la perturbación del sueño modificando el efecto de la luz. La exposición a una luz con pocos contrastes día/noche predijo significativamente la fatiga y la perturbación total del estado de ánimo

QUÉ APORTA ESTE ARTÍCULO A SUEÑON

La revisión que han hecho de la literatura para la introducción es hasta 2014 y aporta datos interesantes, aunque la mayoría de ellos son antiguos y no podrían ser utilizados como conocimiento novedoso para empezar a cambiar los hábitos. Hace mucho hincapié que no solo es que no haya luz por la noche, si no que en este estudio había poca luz durante toda la jornada, impidiendo con ello que hubiese

PUNTOS ESENCIALES QUE PUEDEN SER DIFUNDIDOS EN REDES

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