

REFERENCIA DEL ARTÍCULO (Formato Vancouver)

Cordero M, Lorenzo F, Muñoa O. Los Conocimientos sobre el sueño y los cuidados para un buen descanso. Scielo [Internet]. 2007; Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412009000300005&script=sci_arttext

PERSONA QUE HACE LA SÍNTESIS

Margarita Vázquez Rodríguez

SÍNTESIS

DISEÑO

Es un estudio observacional descriptivo. Como instrumento de recogida de datos se usó una encuesta elaborada por el equipo investigador.

PARTICIPANTES

Todas las enfermeras de las unidades de hospitalización excepto las de maternidad, pediatría, cuidados intensivos y urgencias del hospital Infanta Elena de Huelva.

RESULTADOS

Se analizaron variables como los conocimientos que las enfermeras poseen sobre el sueño encontrándose un rango de respuestas correctas comprendidas entre un 70 y 100%. Otra de las cuestiones que se preguntaron fue la identificación de las fases del sueño, un 75% lo hicieron correctamente. También se analizó la identificación y la importancia que para la persona tienen los ciclos de sueño para el descanso y la reposición de la energía, encontrándose que las enfermeras ven clara la necesidad de que se duerma de 7 a 8 h diarias.

Sin embargo, no ven tan claro las fases del sueño y que, si una persona se despierta en alguna fase, cuando se vuelve a dormir tiene que comenzar por la fase I de sueño NREM. En este caso solo se contestó correctamente en un 57.4%. En cuanto a los aspectos que influyen en el sueño las enfermeras priorizan por: molestias derivadas de la enfermedad, organización de los cuidados, estructura del hospital, ambiente social y familiar.

La información que más registra la enfermera es “si toma fármacos para dormir” y los “cambios recientes en los patrones de sueño” o “si tiene dificultades para dormir”. En cambio, otras cuestiones como “hora de acostarse y levantarse”, “siestas, hora y duración”, “rituales de cama” y ambiente de sueño” bajan en orden de importancia para las enfermeras del hospital.

QUÉ APORTA ESTE ARTÍCULO A SUEÑO

Sobre todo insistir en la formación de las enfermeras en temas relacionados con el sueño y sus fases. Desde la dirección del hospital fomentar el correcto cumplimiento de los registros de enfermería en cuanto a los aspectos que influyen en el sueño e individualizar cada plan de cuidados en función de las costumbres de los pacientes.

PUNTOS ESENCIALES QUE PUEDEN SER DIFUNDIDOS EN REDES