

## REFERENCIA DEL ARTÍCULO (Formato Vancouver)

Simpson T, Lee ER, Cameron C. Relationships among sleep dimensions and factors that impair sleep after cardiac surgery. Res Nurs Health [Internet]. 1996;19(3):213–23. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8628910>

## PERSONA QUE HACE LA SÍNTESIS

Margarita Vázquez Rodríguez

## SÍNTESIS

### DISEÑO

Estudio descriptivo llevado a cabo en un hospital universitario del noroeste de Estados Unidos que a su vez forma parte de un estudio mayor sobre patrones de sueño en el perioperatorio de la cirugía cardíaca que intenta responder a dos cuestiones: cómo describen los pacientes la duración, eficacia, interrupciones y siestas complementarias durante una noche en una unidad de cuidados intensivos después de una intervención quirúrgica cardíaca y qué factores que alteran el sueño se asocian con las dimensiones específicas del sueño.

### PARTICIPANTES

97 pacientes a los que se les pasó la escala del sueño Verran/Snyder-Halpern que mide la percepción de los pacientes sobre las 4 dimensiones de los problemas del sueño: duración, eficacia, alteraciones y siestas complementarias. La duración del sueño se obtuvo del ítem “período total del sueño” donde los pacientes anotaban el tiempo total desde que se quedaban dormidos hasta que se despertaban ya en la mañana. Las alteraciones se medían anotando los despertares nocturnos, los movimientos durante el sueño. Para valorar la eficacia se preguntaba sobre la calidad del sueño y las siestas complementarias se anotaban tanto las de la mañana como las de la tarde.

### RESULTADOS

Se describieron 6 factores que influían en la alteración, duración y eficacia del sueño. El más influyente era la incapacidad de llevar a cabo la rutina habitual antes de acostarse, luego la incapacidad para conseguir una posición confortable en la cama, el dolor, los ruidos, los procedimientos llevados a cabo con el paciente y la no familiaridad de la cama

## QUÉ APORTA ESTE ARTÍCULO A SUEÑON

La necesidad de educar a los pacientes para que no vacilen a la hora de pedir analgesia cuando despiertan debido al dolor. Hay pacientes que no son capaces de tener una posición confortable en la cama con lo que van a dormir peor, por lo que investigar sobre qué posiciones en la cama podrían favorecer el sueño me parece interesante, al igual que las medidas para reducir el dolor.

El manejo de las rutinas habituales del paciente previo a acostarse, también me parece que es un factor que puede manejar la enfermera.