

## REFERENCIA DEL ARTÍCULO (Formato Vancouver)

Alparslan G, Orsal Ö, Unsal A. Assessment of Sleep Quality and Effects of Relaxation Exercise on Sleep Quality in Patients Hospitalized in Internal Medicine Services in a University Hospital. *Holist Nurs Pract.* 2016; 30(3): 155-165.

## PERSONA QUE HACE LA SÍNTESIS

Nuria de Ríos Briz

## SÍNTESIS

### DISEÑO

Estudio pre-post test con grupo de control no equivalente, realizado en un servicio de Medicina Interna. El objetivo del estudio fue examinar la calidad del sueño de los pacientes y analizar los efectos de ejercicios de relajación en el grupo de intervención.

### PARTICIPANTES

La muestra fue de 282 pacientes, 47 formaban parte del grupo control y 235 del grupo de intervención, que estuvieran ingresados durante por lo menos una semana. A ambos grupos se les realizó un cuestionario de datos sociodemográficos y de hábitos y características médicas previo. Además usaron el cuestionario validado "Pittsburg Sleep Quality Index"(PSQI) antes y después de la semana de ingreso. Al grupo de intervención se le enseñó y realizó durante esa semana "Relajación muscular progresiva" (PMR) de Jacobson.

### RESULTADOS

En el grupo de intervención, que realizaron los ejercicios de relajación obtuvieron puntuaciones más bajas en todas las categorías del PSQI en el postest. Los del grupo control obtuvieron puntuaciones más bajas en el PSQI en sólo dos de las categorías del cuestionario.

## QUÉ APORTA ESTE ARTÍCULO A SUEÑO

Los pacientes que realizaron PMR, mejoraron de forma significativa su calidad del sueño. Y los participantes que lo realizaron lo valoraron como un enfoque único y significativo y diferente a las rutinas de cuidados de enfermería.

## PUNTOS ESENCIALES QUE PUEDEN SER DIFUNDIDOS EN REDES

Aunque serían necesarios más estudios al respecto, la enseñanza por parte de enfermería a los pacientes de técnicas sencillas de relajación como puede ser la PMR, que ayuda a mejorar la ansiedad disminuyendo la tensión muscular acumulada, puede ayudarles a disminuir los niveles de ansiedad y a mejorar el sueño.