



El ISCIII promueve una campaña para respetar el sueño de los pacientes hospitalizados

- Un millar de profesionales de enfermería de toda España activan la campaña SueñOn, impulsada por el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) a través de la Unidad de Investigación en Cuidados de Salud (Investén-isciii)
- La constatación de que el sueño es un elemento básico para la recuperación y mejora de la calidad de vida de los pacientes ha propiciado este proyecto de investigación y la campaña de sensibilización entre profesionales de la salud, pacientes y la sociedad en general.

Madrid, 17 de Agosto de 2016.- Conseguir que los pacientes hospitalizados disfruten de un descanso reparador es el objetivo de más de un millar de profesionales de la salud de toda España que han activado la campaña SueñOn, impulsada y coordinada por la Unidad de Investigación en Cuidados de Salud del Instituto de Salud Carlos III (Investén-isciii). En el primer mes de la fase piloto, cerca de un millar de profesionales se han sumado a la iniciativa. SueñOn se ha presentado esta mañana, miércoles 17 de agosto, con la participación y testimonio de investigadores, enfermeras, pacientes e impulsores de la campaña.

La constatación de que el sueño es un elemento básico para la recuperación y mejora de la calidad de vida de los pacientes ha propiciado este proyecto de investigación y la puesta en marcha de la campaña de sensibilización entre profesionales de la salud, pacientes y la sociedad en general.

La web <http://www.suenon.recursoencuidados.es/index.html> y las redes sociales son las grandes aliadas de la campaña, que intenta crear sinergias, entre enfermeras y otros profesionales de la salud con el compromiso de gestionar la luz y el ruido innecesarios; organizar los cuidados y la administración de la medicación teniendo en cuenta los periodos de descanso; y las preferencias de los pacientes al respecto. Todo ello basado en la investigación científica existente sobre este tema.

Esta investigación muestra que los pacientes hospitalizados que duermen por la noche menos de 300 minutos (5 horas) tienen asociado un incremento de mortalidad cuatro veces mayor en comparación con los que duermen más de estas 5h.

Interrupciones nocturnas

En un estudio desarrollado en Brasil que analizaba los principales factores que interrumpen el sueño en los pacientes hospitalizados se encontró que los que alteraban la calidad del sueño de los pacientes eran: despertar más temprano y acostarse más temprano de lo habitual, y las interrupciones nocturnas. Las causas más habituales de interrupción nocturna manifestadas por los pacientes fueron la luz excesiva, curas, rutinas y cuidados de enfermería, al propio paciente o al compañero de habitación, ruido en la unidad de hospitalización, problemas orgánicos del paciente (dolor y fatiga), miedo y preocupación, cama incómoda, temperatura de la habitación, etc. Entre consecuencias de la falta de descanso estarían: la somnolencia diurna excesiva, el rendimiento cognitivo reducido, disminución de la función inmune, la cicatrización de heridas alterada y el delirio, entre otras.

Las unidades de hospitalización especializada tienen una situación diferente. En un estudio donde se evaluaba la calidad del sueño en UCI, ésta fue calificada como mala / muy mala en un 59% de los pacientes ingresados en comparación con el 24% que calificaba su sueño como malo / muy malo cuando estaba en casa; las 5 razones más frecuentemente citadas fueron el ruido, el dolor, la luz, hablar en voz alta, y los catéteres intravenosos.

Las estrategias destacadas para promover el sueño de los pacientes, según la literatura en cuidados, incluyen: la importancia de planificar las interrupciones nocturnas por parte de los profesionales de la salud, disminuir los factores y las causas más habituales de interrupción del sueño. Sin olvidar la necesidad de incorporar evaluaciones de la calidad del sueño de los pacientes de forma habitual, así como, formar a los profesionales en la importancia de respetar el sueño y la repercusión que esta falta de descanso provoca en la salud de los pacientes.

Aportaciones recientes ahondan en las medidas para incluir sistemáticamente en los protocolos de cuidados de enfermería el control de los ciclos luz/oscuridad, ruido, temperatura ambiental, horario de medicación e higiene del sueño.

Puertas cerradas y persianas bajadas

Por otra parte, si se tienen en cuenta las sugerencias de los pacientes en algunos estudios y las realizados a los profesionales que les cuidan, estos destacan la necesidad de: puertas y persianas cerradas, sin interrupciones innecesarias, la disminución del ruido y el uso de una luz tenue.

Los responsables de SueñOn estiman que estas modificaciones son fáciles de incorporar a la rutina diaria de los cuidados de enfermería y en la campaña se propone mejorar la adaptación del entorno y de los factores medioambientales como estrategia para fomentar el sueño de las personas hospitalizadas y la formación de los profesionales de la salud en la prevención y la planificación de los cuidados y actividades de enfermería como otra medida de ayuda.

Precisamente, el objetivo de SueñOn es promover su adopción de forma paulatina, y conseguir el apoyo de otros profesionales de la salud que forman parte del equipo de salud, así como de los propios pacientes y familiares, fomentando el trabajo multidisciplinar y convertir estas medidas en hábitos de los cuidados de los pacientes, consiguiendo un impacto positivo en la calidad de vida de las personas hospitalizadas, minimizando los efectos secundarios de la falta de descanso y colaborando para que se produzcan cambios duraderos.

El equipo de SueñOn está formado por:

Grupo Investén-isciii: La Unidad de Investigación en Cuidados de Salud, es una unidad de apoyo, asesoría, coordinación, promoción y difusión de la investigación en cuidados, que desarrolla su labor enmarcada en la Subdirección General de Servicios Aplicados Formación e Investigación (SGSAFI) del Instituto de Salud Carlos III. La Unidad es de ámbito estatal. Cintia Escandell García, María Teresa Moreno Casbas, Miguel Ángel Navas, Eva Abad Corpa, M^a Consuelo Company Sancho, Clara Vidal Thomas, Xose Manuel Meijome.

Grupo GRECEF-RETICEF: Grupo Español de Investigación en Cuidados en el Envejecimiento y la Fragilidad (GRECEF) integrado en la Red Temática de Investigación Cooperativa en Envejecimiento y Fragilidad (RETICEF). Con el objetivo de impulsar la investigación en cuidados en el envejecimiento y la fragilidad y de generar evidencia que contribuya a una mejora en la atención de la población anciana. Ángeles Rol de la Lama (Cronolab), José Luis Oliver Carbonell, Almudena Avendaño Céspedes, Nuria Ortega Solís, Margarita Vázquez Rodríguez.

Grupo GRECS-IRBLleida: Grupo de investigación en cuidados formado por profesionales de la salud adscrito al Instituto de Investigación Biomédica de Lleida. Anna Espart Herrero.

Grupo Lleida: Grupo formado por profesionales vinculados al Colegio Oficial de Enfermeras y Enfermeros de Lleida (COILL). El COILL ha hecho patente, a lo largo de su trayectoria, su compromiso con la investigación enfermera. Rafael Gimena Molina, Montserrat Gimena Molina.

Grupos asesores: FF Paciente: Esta iniciativa nace para facilitar la interacción entre pacientes activos y de estos con los profesionales de la salud / enfermeros/as. También, pretende simplificar el acceso a la información de salud acreditada en Internet. Pedro Soriano. Fundación más que ideas: Trabajan para inspirar acciones innovadoras que den respuesta a las necesidades actuales, creando proyectos con una perspectiva que de la posibilidad de compartir una visión integral, aunar esfuerzos, innovar procesos y crear sinergias para la consecución de un objetivo común: mejorar la calidad de vida de las personas que conviven con una enfermedad y su entorno. Diego Villalón y Carlos Abadanes.