

## REFERENCIA DEL ARTÍCULO (Formato Vancouver)

Gómez Sanz C. Calidad del sueño de los pacientes ingresados en una unidad de cuidados intensivos. *Enferm Intensiva*. 2013;24 (1):3-11

## PERSONA QUE HACE LA SÍNTESIS

Nuria Ortega Solís

## SÍNTESIS

### DISEÑO

Es un estudio observacional, descriptivo, de corte transversal realizado en la unidad Coronaria de Cuidados Intensivos del Hospital Miguel Servet de Zaragoza entre el 17 de febrero y el 30 de abril de 2011 con el objetivo principal de describir la calidad del sueño de los pacientes y relacionarla con los factores asociados.

### PARTICIPANTES

Se Incluyeron 75 pacientes conscientes y orientados ingresados en esas fechas en la unidad coronaria de dicho hospital a los que enfermería le pasó una encuesta para que el paciente valorase si había dormido bien durante la estancia en la UCI. Valoraron del 1 al 10 factores concretos que les pudieran haber molestado a la hora de dormir. Instrumento de medida: encuesta Freedman (de validez y fiabilidad desconocida)

### RESULTADOS

La mayoría de los pacientes dijo haber dormido bien (66%). El factor ambiental que más les molestó fue el ruido. Cuando analizaron los distintos ruidos, los pacientes identificaron escuchar gente hablando como el más molesto.

## QUÉ APORTA ESTE ARTÍCULO A SUEÑO

Es un estudio muy concreto realizado en un servicio muy especial como es una unidad de cuidados intensivos en la que los ruidos son excesivos debido a la gran cantidad de alarmas existentes; el trabajo sólo ha valorado la parte subjetiva a través de la interpretación del propio paciente mediante una encuesta (hay estudios objetivos que mediante polisomnografía realizan una valoración objetiva de las alteraciones del sueño), sin embargo aporta importantes afirmaciones a la decisión de realizar el proyecto:

- el sueño es una necesidad básica para la recuperación de la salud.
- esto se olvida debido a la gran tecnificación de los cuidados en estas unidades (desde mi punto de vista es extrapolable al resto de las áreas del hospital).
- deficiencias en los conocimientos del personal sobre la importancia de la higiene del sueño del paciente.

Cómo ideas a incluir en el proyecto aporta la necesidad de implementar cambios en las unidades para favorecer un sueño reparador y con las menores interrupciones posibles.

Estos cambios van desde realizar un análisis de la propia estructura arquitectónica de las unidades minimizando estímulos hasta la reeducación del personal de enfermería de modo que distinga entre tareas fundamentales y no fundamentales, reorganización de los cuidados para no interrumpir el sueño de manera innecesaria, la importancia de reducir el nivel de ruido y los efectos que tienen en el sueño de los pacientes las conversaciones de los profesionales.

## PUNTOS ESENCIALES QUE PUEDEN SER DIFUNDIDOS EN REDES

sueñon