

## REFERENCIA DEL ARTÍCULO (Formato Vancouver)

Elliot R, Mckinley S, Cistulli P, Fien M. Characterisation of sleep in intensive care using 24-hour polysomnography: an observational study. Crit Care.2013;17:R46.

## PERSONA QUE HACE LA SÍNTESIS

Nuria de Ríos Briz

## SÍNTESIS

<b>DISEÑO</b>	Estudio observacional llevado a cabo en una UCI de un hospital terciario de Australia, con el objetivo de caracterizar en términos de cantidad y calidad, el sueño de los pacientes, teniendo en cuenta el impacto de los factores ambientales.
<b>PARTICIPANTES</b>	Reclutaron finalmente a 57 pacientes para el estudio, a los que se realizó un estudio polisomnográfico (PSG) durante 24 horas. Los pacientes también contestaron a varios cuestionarios sobre calidad de sueño.
<b>RESULTADOS</b>	<p>El tiempo medio de sueño total (TST), incluyendo todas las fases del sueño, fue de 5 horas, sin embargo, la duración media de sueño sin despertar fue de 3 minutos, además observaron transiciones inusuales en las etapas del sueño. Por lo tanto la cantidad y calidad del sueño en los pacientes es pobre, medida tanto con métodos objetivos como subjetivos.</p> <p>Los niveles de presión sonora fueron altos tanto durante el día como la noche y los niveles de iluminación fueron apropiados durante la noche y bajos durante el día.</p>

## QUÉ APORTA ESTE ARTÍCULO A SUEÑO

- Los propios autores valoran que la calidad y cantidad de sueño sigue siendo pobre y no se ha mejorado mucho con respecto a estudios de hace años, a pesar de las mejoras en diseño, tecnología y entrenamiento del personal de UCI.
- En esta investigación se usaron tanto métodos objetivos como subjetivos de medición del sueño y con ambos métodos se obtuvo la misma interpretación: que la cantidad y calidad del sueño de los pacientes ingresados en UCI es pobre.
- Los niveles de ruido en ocasiones superan los recomendados por la OMS para hospitales (>35 db). Sin embargo, la iluminación durante el día fue demasiado pobre para estimular el ritmo circadiano y regular la secreción de melatonina, lo cual puede afectar también al sueño de los pacientes.
- Este artículo nos añade la ratio enfermera/paciente que es muy importante a la hora de organizar los cuidados de enfermería y no suele aparecer en muchos estudios.
- Las principales acciones que se realizaban para promover el sueño durante el estudio eran: ofrecer hipnóticos, tapones para los oídos, máscara para los ojos y bajar la intensidad de las luces por la noche.

## PUNTOS ESENCIALES QUE PUEDEN SER DIFUNDIDOS EN REDES

Regular el nivel de ruido y luz (tanto de día como de noche) a los que están expuestos los pacientes es también un papel fundamental de la enfermería, al mismo tiempo que estudiar otras medidas que puedan mejorar la calidad y cantidad de sueño.

Contar con diferentes métodos de control del sueño (tanto objetivos como subjetivos) es también una herramienta importante para el estudio del sueño de nuestros pacientes.

sueñon