

VI CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA

"Impacto Positivo de la Seguridad del Paciente en la Atención Sanitaria al Ciudadano"

LA IMPORTANCIA Y SEGURIDAD DEL PACIENTE EN EL DESCANSO NOCTURNO

Autor principal FRANCISCA GARCIA GARCIA

CoAutor 1 ASCENSIÓN GÓMEZ ALCÁNTARA

CoAutor 2

Área Temática La Seguridad del Paciente en el área de Enfermería Médica

Palabras clave Factores perturbadores de sueño Patron reposo-noche descanso nocturno sueño

» **RESUMEN. Se recomienda utilizar estructura IMRAD (Introduction, Methods and Materials, Results, and Discussion — introducción, materiales y métodos, resultados y discusión)**

INTRODUCCION

El sueño es un proceso fisiológico esencial y que está relacionado directamente con la calidad de vida y sensación de bienestar de las personas. Durante todo el día el cuerpo consume gran cantidad de energía y el ser humano cuenta con varios medios para reparar este desgaste. Uno de estos medios es el descanso y el sueño.

OBJETIVO

Identificar los factores que alteran que con más frecuencia e intensidad el patrón de sueño y descanso de los pacientes durante su estancia en el hospital.

METODOLOGIA

Metodología cualitativa, con ayuda de la Teoría Fundamentada . El estudio fue realizado en el H.M.Q. en 2014

RESULTADOS

Se han obtenido 4 categorías y 2 subcategorías .

1.- MUCHAS VISITAS DEL PACIENTE DE AL LADO

2.- DEMASIADAS INTERVENCIONES

3.- FACTORES AMBIENTALES

3.1.- RUIDOS MOLESTOS

3.2.- LAS LUCES SON UN ESTORBO

4.- MI QUERIDO COMPAÑERO

APORTACIONES.

Reorganizar los cuidados para permitir el máximo sueño ininterrumpido posible

Distinguir entre tareas fundamentales y no fundamentales.

Reducir al máximo el nivel de ruido en las unidades.

Mejorar la iluminación de las habitaciones.

Regular de alguna forma los horarios de trabajo nocturno de los profesionales.

CONCLUSIONES

Es de gran importancia para los responsables de la calidad asistencial de los diferentes servicios sanitario-hospitalarios conocer en qué medida el sueño y descanso de sus pacientes se ve afectado, las principales causas que lo alteran y las posibles medidas para solucionarlo.

» **ANTECEDENTES / OBJETIVOS. Se identifica los antecedentes del tema, relevancia del mismo, referencias actualizadas, experiencias válidas fundamentadas, que centre el trabajo, justifique su interés, enuncie las hipótesis y/o los objetivos del trabajo.**

INTRODUCCION

El sueño es un proceso fisiológico esencial y que está relacionado directamente con la calidad de vida y sensación de bienestar de las personas.

El sueño consta de dos fases:

sueño de movimientos oculares rápidos sueño REM (Rapid Eye Movement)

sueño no REM

El sueño REM, también conocido como "sueño onírico", es la fase activa o paradójica del sueño, en la que el cerebro permanece activo. El NREM, también llamado sueño de onda lenta está dividido en cuatro etapas en las que este se va haciendo progresivamente más profundo. Las etapas se presentan según un patrón o ciclo repetido de NREM seguido de REM, y cada uno de ellos dura aproximadamente 90 minutos repitiéndose estos de 4 a 6 veces durante un período de descanso de 7 a 8 horas, lo cual es condición indispensable para que el sueño pueda ser reparador y restaure la energía. Si una persona se despierta en alguna fase de estos ciclos, el descanso se interrumpe y cuando comienza a conciliar el sueño de nuevo tiene que hacerlo desde la primera fase NREM. Además, cuantas más veces se despierte en la noche, tendrá más posibilidades de que el descanso no sea reparador. En condiciones normales, la persona que no ha descansado un día, se nos presenta irascible, nerviosa, soñolienta, etc

Una clásica revisión por Benca and Quintans 1997) concluyó que la pérdida de sueño impacta indirectamente sobre el sistema inmune

OBJETIVO

Identificar los factores que alteran que con más frecuencia e intensidad el patrón de sueño y descanso de los pacientes durante su estancia en el hospital.

» DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA- MATERIAL Y MÉTODO. Debe estar claro y conciso. Definición necesidades o problemas. Población identificada. Contexto de recogida información. Método de selección. Definición tipo de estudio. Detalle del análisis.

Durante todo el día el cuerpo consume gran cantidad de energía y el ser humano cuenta con varios medios para reparar este desgaste. Uno de estos medios es el descanso y el sueño. De hecho el descanso nocturno es imprescindible para el bienestar físico y psíquico de toda persona y una inadecuada cobertura de esta necesidad influye negativamente en las actividades de la vida diaria del paciente y altera de forma importante su calidad de vida.

Está demostrado que la privación del sueño puede producir alteraciones al hablar, irritabilidad, desorientación, cambios de humor, falta de colaboración. El reposo por otra parte implica una liberación de las tensiones emocionales del SNC y una mejoría de las condiciones psíquicas del individuo.

Por todo esto el mantenimiento de un sueño normal es valorado como uno de los elementos principales para determinar la calidad de vida y su efecto positivo en la capacidad de recuperación justifica la necesidad de una atención especial a este problema. -

Los trastornos del sueño en el paciente adulto hospitalizado han suscitado un creciente interés, ya que pueden aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y psiquiátricas, aumentan los costos en atención de salud y disminuyen el rendimiento cognitivo

METODOLOGIA

Durante la hospitalización los pacientes sufren alteraciones del sueño y descanso con bastante frecuencia. Hay datos estadísticos recogidos en otras investigaciones y publicaciones que sitúan la prevalencia del diagnóstico de enfermería alteración del patrón del sueño en 1 de cada 3 pacientes hospitalizados.

Para dar respuestas a las preguntas de nuestro estudio se ha seleccionado la metodología cualitativa, con la intención de comprender y explorar en todas sus dimensiones la experiencia humana vivida por los pacientes ingresados en el hospital.

Con este estudio pretendo describir a partir de la vivencia las experiencias diarias de nuestros pacientes y refleje la importancia del descanso en pacientes ingresados.

Estas experiencias se desarrollaron con ayuda de la Teoría Fundamentada de la que emergieron las categorías a través de entrevistas semiestructuradas en la que los participantes me han expresado con sus pensamientos, sentimientos y acciones durante el tiempo en el cual vivieron la experiencia de un ingreso.

El estudio fue realizado en el H.M.Q. en 20014

» RESULTADOS Y DISCUSIÓN. Descripción resultados en función objetivos. Análisis coherente. Debe contrastar los objetivos iniciales del estudio con los datos obtenidos, establece las limitaciones, las conclusiones emergen de la discusión y dan respuesta a los objetivos del estudio.

RESULTADOS

Los resultados de nuestro estudio indica que La mayoría de los pacientes no descansan ni duermen bien durante su estancia en el hospital, unas veces por el proceso patológico que está viviendo la persona, y en otras ocasiones no tiene nada que ver con su enfermedad, sino con causas ambientales como pueden ser el ruido, la iluminación, falta de intimidad, interrupciones por procedimientos terapéuticos, demasiadas visitas etc., estos resultados se ven apoyados por la bibliografía consultada. En nuestro estudio se han obtenido 4 categorías y 2 subcategorías que alteran el descanso del paciente hospitalizado que están apoyadas por la bibliografía consultada.

1.- MUCHAS VISITAS DEL PACIENTE DE AL LADO

Los paciente se quejan de que ellos se encuentran mal, cansados y sin ganas de nada, pero las habitaciones son triples casi todas y tienen que aguantar las visitas de los familiares del reato de pacientes.

esta tarde me encuentro peor que esta mañana, el de la cama de al lado ha tenido toda la tarde de visitas, ha durado hasta las tantas, claro como mañana se opera pues ha venido todo su pueblo verlo, da cosa decirle nada pero estoy fatal

2.- DEMASIADAS INTERVENCIONES

Los pacientes indican que durante todo el día se les realiza intervenciones, principalmente por la mañana, y cuando ya se han dormido por la noche y eso les altera el descanso.

esta mañana habrán entrado 50 veces, una me quitaba la bolsa, otra me la ponía, luego me curaban, ya que había cogido la postura entró el médico que me tocó la barriga y se me lió un dolor puffff, luego viene otra que no se lo que es pero me pegó unos pellizcos en el brazo con un aparato que dice que medía la grasa o no se qué, en fin que cuando llega la noche estoy rendida y sin hacer nada. Cuando concilio el sueño entran y me ponen un chorro de bositas que claro me desvelo y ya no me puedo dormir

3.- FACTORES AMBIENTALES

3.1.- RUIDOS MOLESTOS

Los pacientes se quejan de que los ruidos ya sea de puertas, ventanas, golpes, cisternas nocturnas o de voces, son factores que alteran el descanso.

esta noche pude conciliar el sueño, de pronto se empieza a oír un portazo de la habitación de al lado y se oye una voz gritar :señorita, señorita .. Y dije ala mañana será otro día para dormir, porque hoy

3.2.- LAS LUCES SON UN ESTORBO

Los pacientes se quejan de las luces, son fuertes y molestan. Es cierto, que la iluminación es un factor que afecta al descanso, ya que una iluminación directa, la excesiva luz y la falta de oscuridad que muchas veces encontramos en las plantas hospitalarias durante la noche, dificulta el conciliar del sueño del paciente.

he pasado una noche fatal, tengo enchufada una máquina que da una luz que parece una linterna, luego claro como tengo tantos botes por la noche, pues claro algunas tienen una linternilla, pero otras dan la luz y alaaaaa.

4.- MI QUERIDO COMPAÑERO

Uno de los factores principales que interrumpe y altera el descanso del paciente es el paciente de la cama de al lado, el hecho de compartir habitación Todos sabemos que en los hospitales por desgracia las habitaciones no son individuales, sino que son de dos o de tres pacientes.

ayer se fue de alta mi compañero de al lado, y no han tardado ni una hora en ponerme otro, el pobre viene fatal todo el rato quejándose, por lo visto lo han operado y está grave, esta noche, apenas hemos descansado porque las enfermeras se han tirado casi toda la noche entrando y saliendo de la habitación, incluso tuvo que venir el médico

CONCLUSIONES

Es de gran importancia para los responsables de la calidad asistencial de los diferentes servicios sanitario-hospitalarios conocer en que medida el sueño y descanso de sus pacientes se ve afectado, la principales causas que lo alteran y las posibles medidas para solucionarlo.

Como todos sabemos, todos los factores enumerados pueden afectar a la conciliación del sueño, pero es evidente que unos afectarán más que otros, aunque dependerá en gran medida de las características psico-físicas, económicas, familiares, y de enfermedad de cada persona. Teniendo en cuenta que la influencia de cada uno de estos factores va a depender de la persona, sería importante para enfermería identificar en la entrevista inicial a los pacientes en el ingreso en los centros sanitarios tanto de Primaria como en Especializada aquellos que más pueden afectar a las personas que estamos tratando o que están a nuestro cargo. En nuestro estudio concluimos que es necesario implementar cambios en la sistemática de trabajo y que deben ir encaminados a favorecer un sueño reparador, con el menor número de interrupciones posibles, e intentar aumentar las medidas que ayuden a disminuir los factores que alteran el descanso.

» APORTACIÓN DEL TRABAJO A LA SEGURIDAD DEL PACIENTE.

APORTACIONES. SUGERENCIAS PARA LA PRACTICA

Enfermería considera el descanso como proceso de vital importancia dentro del concepto salud-enfermedad. Los pacientes ingresados en el hospital sufren alteraciones del sueño, provocado por el tratamiento farmacológico, por su patología, por el entorno físico y familiar, por estar obligados a compartir habitación con otra persona desconocida, o por el horario de su tratamiento que interfiere en el descanso. Estos factores alteran su descanso, pero ¿en qué medida pueden ser modificados y adaptados a cada paciente, contando con la estructura física actual de nuestros hospitales públicos desde el punto de vista de enfermería?

Tanto enfermería como pacientes coinciden en un porcentaje elevado en que no se duerme en el hospital. Esto nos lleva a plantear la siguiente pregunta ¿Qué podemos hacer para que nuestros pacientes duerman mejor?

Se recomienda propiciar un entorno que favorezca la mantención de un sueño normal en los pacientes hospitalizados. Las intervenciones sugeridas se dirigen fundamentalmente al nivel de ruido, exposición a luz natural y a la organización de las actividades de cuidado que lidera el personal de Enfermería. Podrían utilizarse medidas que mejoren el sueño y descanso de sus usuarios. Repercutiendo directamente sobre la salud de estos, mejorando su calidad de vida, ayudando a su recuperación y disminuyendo así lo tiempos de estancia en los diferentes centros sanitarios:

- Reorganizar los cuidados para permitir el máximo sueño ininterrumpido posible
- Distinguir entre tareas fundamentales y no fundamentales
- Reducir al máximo el nivel de ruido en las unidades, ajustando el volumen de las alarmas de las bombas de perfusión, para disminuir los ruidos y voces presentes en las plantas hospitalarias, incluyendo el deber de prestar cierto silencio haciéndonos responsables de los efectos de nuestras conversaciones para el sueño de los pacientes.
- Mejorar la iluminación de las habitaciones haciendo esta menos directa y reducir la gran luminosidad de los pasillos durante la noche.
- Regular de alguna forma los horarios de trabajo nocturno de los profesionales sanitarios para no interferir con el descanso de los pacientes.

» PROPUESTAS DE LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.

PROPUESTAS LINEAS DE INVESTIGACION

1.-IMPLICACIONES FAMILIARES

Este es un tema en el que la familia representa un papel fundamental en el descanso del paciente hospitalizado. Pueden aportar medidas que fomenten el descanso:

- Siendo partícipes ellos mismo y concienciándose tanto ellos como a los demás con los horarios de visitas, así como de fraccionarlas, tanto en tiempo como en personas.
- Concienciar de que el que está a su lado está enfermo y no desea escuchar voces ni ruidos molestos.
- Hacer partícipes a las visitas de la habitación no es lugar de charlas.

2- IMPLICACIONES DE LS PROFESIONALES

3.- IMPLICACIONES DE LOS ACOMPAÑANTES.

» BIBLIOGRAFÍA.

.- Penas Casals, E., *Ruiz Navas, S., **Tormo Gasa, S. How does the oncohaematological patient rest in the hospital? *Enferm. glob.* n.17 Murcia oct. 2009

<http://dx.doi.org/10.4321/S1695-6141200900030001>

.-. Saiprakash B. Venkateshiah, Nancy A. Collop. Sleep and sleep disorders in the hospital.

. *Chest* 2012;141;1337-1345.

3.- Tineo Drove, Tania; Montero Pérez, Almudena; Trujillo González, María José; Rodríguez Latorre, Pamela; Gómez Puyuelo, Mercedes; Valdivieso López, Henar; Santos Ampuero, Marián. ¿Por qué se altera la necesidad de descanso-sueño en los pacientes ingresados en cuidados críticos?. Publicado en *Rev Cient Soc Esp Enferm Neurol.* 2011;00:39-45 - vol.00 núm 34