



Necesidad de Sueño en una unidad de Hospitalización: Una aproximación cualitativa

1. Área Hospitalaria Juan Ramón Jiménez (Huelva), 2 Universidad de Huelva.

Angela García Garrido¹, Miriam Araujo Hernandez² Esperanza Begoña García Navarro^{1,2}

JUSTIFICACIÓN.

El ser humano tiene la necesidad fisiológica de dormir durante toda la vida, pues es imprescindible recuperar la energía perdida en la realización de las actividades diarias, para poder mantener la salud¹. Se tiende a confundir los términos descanso y sueño. La condición de sueño solo existe cuando ha cesado la conciencia. El descanso es un periodo de inactividad durante el cual el cuerpo puede restaurar la energía gastada, que permite compensar el desequilibrio. La privacidad del sueño repercute de forma negativa en los aspectos físicos, psicológicos, y de conducta. Su privación puede conducir al desarrollo de deterioro cognitivo pudiendo ir desde la apatía y la confusión al delirio. Pero, ¿Cómo perciben los pacientes ingresados esa privación de sueño en el periodo de hospitalización?, Es una pregunta interesante ya que la literatura² evidencia que la somnolencia diurna durante el ingreso hospitalario repercute en la recuperación física del paciente así como en su estado emocional.

Objetivo

Conocer las percepciones de los pacientes con somnolencia diurna sobre como influye ésta en su recuperación durante su ingreso hospitalario

Metodología

Estudio Cualitativo de carácter fenomenológico

La recogida de datos se realizará a través de entrevistas en profundidad, para conocer el emic de los sujetos entrevistados

La elección de los sujetos se realizará con un muestreo teórico basado en la bibliografía.

El análisis de los datos se realizará con el modelo de Taylor-Bodgan.

Palabras clave

Somnolencia diurna, Necesidad de Sueño, hospitalización

Bibliografía más relevante

• MEDINA CORDERO, A.; FERIA LORENZO, D.J. y OSCOZ MUNO, G.. Los conocimientos sobre el sueño y los cuidados enfermeros para un buen descanso. *Enferm. glob.* [online]. 2009, n.17

• DROVE, Tania Tineo, et al. ¿ Por qué se altera la necesidad de descanso-sueño en los pacientes ingresados en cuidados críticos?. *Revista Científica de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica*, 2011, vol. 34, no 1, p. 39-45.

Para generar resultados se realizó un primer nivel de Abstracción en categorías de estudio :

Organización de los cuidados
Ruidos de l personal de enfermería. Ocio.
Ruidos de los equipos
Incomodidad de los artilugios hospitalarios
Pérdida de Intimidad
Habitaciones compartidas
Dolor

Estrategias expuestas por los pacientes para mejorar el sueño y disminuir la escala de Epworth <10 durante el ingreso

- Administración de la medicación antes de la media noche y tener controlado el dolor
- Cambios posturales coordinados con la administración de fármacos
- Evitar el ruido ambiente en el control de enfermería
- Organización de los cuidados enfermeros para asegurar al menos 6 horas de sueño seguidas
- Control ambiental frío/calor
- Favorecer las habitaciones individuales en función de la gravedad
- Mediación comunicativa con los pacientes y familiares de las habitaciones compartidas, asegiirando unas normas de convivencia.

Conclusión: En situaciones de enfermedad las necesidades del mantenimiento del descanso y el sueño se hacen necesarias para los seres humanos, las enfermeras debemos valorarlo junto con el paciente para establecer de manera conjunta el plan de cuidados.

RESUMEN