

POTENCIAR EL AFRONTAMIENTO DEL DETERIORO DEL PATRÓN DEL SUEÑO A TRAVÉS DE TÉCNICAS DE MEDITACIÓN MINDFULNESS EN UNA UNIDAD DE MEDICINA INTERNA.

Autor principal:

ÓSCAR
AVILÉS
GARRIDO

Segundo co-autor:

MARÍA CARMEN
AVILÉS
GARRIDO

[Hacerse pasar por MAMENAGA](#)

Tercer co-autor:

JUAN JOSÉ
MONTES DE OCA
ROJAS

[Hacerse pasar por juanjoeya](#)

Área temática:

Calidad y Prácticas Seguras en el Área de Enfermería Médica

Palabra clave 1:

Afrontamiento

Palabra clave 2:

Deterioro

Palabra clave 3:

Sueño

Palabra clave 4:

Mindfulness

Resumen:

•Introducción.

El deterioro del patrón del sueño está de manifiesto en general en nuestra sociedad occidental debido en gran medida a niveles elevados de estrés. De una forma más concreta se llevó a cabo un estudio sobre del deterioro del patrón del sueño en pacientes ingresados en nuestro hospital. Uno de los recursos que puede utilizar la enfermería para el afrontamiento del deterioro del patrón del sueño es las técnicas de meditación Mindfulness.

•Objetivo. Establecer las bases de las técnicas de meditación Mindfulness en los pacientes para utilizarlos durante su ingreso hospitalario y al llegar a su domicilio.

•Material y Método. Se realizó un estudio observacional descriptivo de una muestra de 32 pacientes ingresados. A estos pacientes se les enseñó técnicas de meditación Mindfulness y de

forma concreta ejercicios Body- Scan que fomentan la relajación del cuerpo y la inducción al sueño.

•Resultado y Discusión. Del total de los pacientes estudiados el 80% desconocía estas técnicas de meditación-relajación. El 90% de los pacientes de la muestra refieren haber aumentado sus horas de sueño durante su estancia en el hospital, así como en sus domicilios.

Antecedentes/Objetivos:

Los trastornos del sueño son muy frecuentes en nuestra sociedad occidental. Estos trastornos, como explica el Dr. García Borreguero, responden a varias causas, tanto físicas (trastornos metabólicos, cardiovasculares...) como psicológicas (estrés, depresión, ansiedad). Las consecuencias que tiene a largo plazo sobre la salud pueden ser dolor en los músculos, depresión, alucinaciones, cefalea, aumento de la presión sanguínea, aumento de los niveles de la tensión hormonal, aumento del riesgo de diabetes, obesidad. Durante la estancia hospitalaria en nuestro hospital los pacientes en la unidad de medicina interna presentan deterioro en el patrón del sueño debido a diversos factores, en primer lugar, el proceso de su enfermedad, factores relacionados con el entorno, si se encuentra o no compartiendo habitación con otro paciente, la iluminación de la habitación, el ruido o el silencio de la habitación, la disminución de la actividad física... Conociendo todas las consecuencias que tiene la privación del sueño y los beneficios de un buen descanso el personal de enfermería debería estar preparado, utilizando herramientas como las técnicas de meditación Mindfulness.. La definición de Mindfulness más conocida es la de Jon Kabat – Zinn quien afirma que mindfulness significa prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar. Los objetivos principales de este trabajo son el aumento en la cantidad y la calidad del sueño en los pacientes ingresado en la unidad y continuar el hábito en casa.

Descripción del problema - Material y método:

El patrón de sueño se ve deteriorado en los pacientes ingresado en un hospital y constituye una alteración que repercute en la terapéutica del paciente. Con el uso de herramientas como las técnicas de meditación mindfulness minimizamos los factores que provocan las alteraciones en el sueño. Se realizó un estudio observacional de un total de 32 pacientes ingresados en la unidad de Medicina Interna y posteriormente su seguimiento en su domicilio durante un periodo de 4 semanas (23/01/16 al 23/02/2016). A la muestra de estos 32 pacientes se llevó a cabo las enseñanzas de mindfulness y una de las principales técnicas de mindfulness ,Body-Scan, A todos los pacientes del estudio durante su estancia en el hospital se le proporcionara un MP3 con un audio de la meditación guiada para body-scan. La primera parte del estudio se llevó a cabo durante la estancia hospitalaria de los enfermos ingresados y se explicó nociones básicas para la práctica de mindfulness, se le explicó las cualidades de estar atento: 1. No conceptual, estar despierto sin pensamientos. 2. Centradas en el presente. 3. Ausente de juicio. 4. Intencional. 5. No verbal: es una experiencia que no puede ser descrita con palabras. 6. Liberadora.

Y a través de un MP3 escuchaban un audio con una meditación guiada para la realización de Body-Scan. Los pacientes durante el día practicaban mindfulness llevando a cabo la atención plena en las actividades del día y cuando llegaba la noche se colocaban los auriculares y comenzaban a escuchar la meditación guiada de Body Scan.

Resultados y discusión:

Del total de los pacientes estudiados el 80% desconocía estas técnicas de meditación-relajación.

Durante la estancia en el hospital el 90% de los pacientes referían que aumentaban sus horas de sueño de 2 a 3 horas. Habían integrado como hábito la escucha de la meditación guiada body scan por la noche. Y por la mañana referían encontrarse más relajados e incluso menos demandante de analgesia.

En domicilio de los 32 pacientes, el 80% refiere realizar el body scan por la noche y aumentar la cantidad y calidad del sueño.

El éxito de ésta técnica se ve reflejado en la integración de esta práctica en las actividades de la vida cotidiana.

Aportación del trabajo a la seguridad del paciente:

Llevando a cabo técnica de meditación Mindfulness y en especial la técnica de Body Scan se ha comprobado que mejora la cantidad y la calidad de las horas de sueño de los pacientes ingresados en nuestra unidad.

Con este trabajo pretendemos aportar soluciones a una de las necesidades básicas de los pacientes ingresados en un hospital, el sueño, como una de las medidas de seguridad en la estancia hospitalaria y en su domicilio.

Propuestas de líneas futuras de investigación:

Teniendo en cuenta los beneficios de las técnicas de meditación en los trastornos del sueño, se podría abrir como línea de investigación los beneficios de Mindfulness en pacientes con depresión

Bibliografía:

- 1.Hanh TN. El milagro del mindfulness. Barcelona: Oniro, 2001.
 - 2.Suzuki DT, Fromm E. Budismo zen y psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica, 1998.
 - 3.Kabat-Zinn J. La práctica de la atención plena. Barcelona: Kairos, 2007.
 - 4.Germen CK, Siegel RD, Fulton PR. Mindfulness and psychotherapy. New York: The Guilford Press; 2005.
 - 5.Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its roles in psychological well-being. J Personal Soc Psychol. 2003;84:822-48.
-