

# INFLUENCIA DE LOS FACTORES AMBIENTALES EN EL DESCANSO NOCTURNO EN UNA UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN

**Autor principal:**

LAURA  
QUESADA  
GUTIÉRREZ

**Segundo co-autor:**

BEATRIZ  
FERNANDEZ  
GARCIA

[Hacerse pasar por BEATRIZ FERNANDEZ GARCIA](#)

**Área temática:**

*Calidad y Prácticas Seguras en el Área de Enfermería Médica*

**Palabra clave 1:**

*Seguridad del paciente*

**Palabra clave 2:**

*Sueño*

**Palabra clave 3:**

*Descanso*

**Palabra clave 4:**

*Ambiente*

## Resumen:

El sueño es indicador de calidad de vida; sin embargo, el ingreso hospitalario favorece las alteraciones del sueño, ya que afecta al desarrollo psicosocial y al funcionamiento físico del paciente, y en cierta manera, a su recuperación.

Objetivos: Conocer la calidad del sueño percibida por el paciente durante su ingreso e identificar los factores causantes de la disminución de la misma.

**Método:**

Es un estudio cuantitativo y transversal llevado a cabo mediante un cuestionario inédito que se aplica por el equipo investigador a los pacientes hospitalizados en una planta polivalente del HUCA durante el primer trimestre del 2016.

**Resultados:**

Realizadas las 82 encuestas, se obtiene como resultado más relevante, que en relación a la calidad del sueño percibida en el hospital, el 60.9% describe una calidad del sueño entre regular-muy mala; y sólo el 39% como muy buena-buena.

De los que perciben que la calidad ha disminuido respecto a la previa en su domicilio, no lo

relaciona con ningún factor ambiental en particular.

#### Conclusiones:

Ateniéndonos a los resultados obtenidos, de la encuesta se desprende que el descanso nocturno se ve influenciado por el ambiente, pero de una manera poco significativa.

#### **Antecedentes/Objetivos:**

El sueño y descanso es una de las necesidades básicas del ser humano, que se hace más importante en episodios de enfermedad y hospitalización.

Durante el ingreso los pacientes sufren alteraciones del sueño, de forma que hay investigaciones científicas que sitúan la prevalencia del diagnóstico de enfermería “alteración del patrón del sueño” en 1 de cada 3 pacientes, repercutiendo directamente sobre la salud, ayudando a su recuperación y a la disminución en el tiempo de estancia hospitalaria.

Las alteraciones del sueño en pacientes hospitalizados son frecuentes, muchas de ellas relacionadas con factores ambientales. Creemos que estas alteraciones y la mala calidad del sueño interfieren en la recuperación óptima del paciente.

Nos proponemos conseguir 2 objetivos:

1. Conocer la influencia de los factores ambientales en la calidad del descanso nocturno en los pacientes ingresados en una Unidad de Hospitalización durante el primer trimestre del 2016.
2. Determinar que factores son los que identifican los pacientes como los causantes de la disminución de la calidad del descanso nocturno.

#### **Descripción del problema - Material y método:**

Estudio cuantitativo, transversal y descriptivo-observacional, elaborando un cuestionario propio, analizando los factores ambientales.

Estudio realizado en el HUCA (Hospital Universitario Central de Asturias) durante el primer trimestre del año 2016, en pacientes hospitalizados en una planta polivalente.

La muestra está compuesta por 82 pacientes ingresados en la unidad de ORL/MAX/NRC-NRL del HUCA, que cumplen como criterio de inclusión encontrarse entre el 3º y 7º día de ingreso y como criterios de exclusión encontrarse en situación terminal o en ausencia de plenas facultades mentales.

Una vez validado dicho estudio por el Comité de Ética pertinente, la recogida de datos se realizó mediante un cuestionario inédito que cubría cada paciente, y que consta de, además de los factores demográficos (sexo, edad, especialidad médica), de 3 preguntas cerradas, una de ellas actuando a modo de filtro.

A los pacientes más independientes se les facilita el cuestionario; en cambio a los pacientes con dificultades visuales o de escritura, se les lee cada una de las preguntas, siendo el investigador el que rellena el cuestionario en su presencia. Se garantiza el anonimato y confidencialidad según la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal. Los pacientes fueron informados del estudio previamente, indicándoles que su participación es voluntaria y anónima.

### **Resultados y discusión:**

Según los resultados obtenidos tras el análisis de la encuesta, se recoge que:

- Durante el estudio, el 36.6% de los encuestados son mujeres y el 63.4% son hombres.
- Según el servicio médico: 39% son de ORL, 30.5% de NRC/NRL, 26.8% de MAX, y un 3.7% de otros servicios.
- En cuanto a la calidad del sueño, y teniendo en cuenta si toman tratamiento previo: el 24.3% sí toma, el 70.7% no toma nada y el 4.8% lo hace ocasionalmente.
- Según los factores ambientales que les producen insomnio: el 14.9% lo atribuye a la temperatura ambiente; el 10.6% al ruido; el 4.3% a las técnicas de enfermería y al compañero de habitación; el 2.1% a la luz, al acompañante y a la cama; y no lo relacionan con ningún factor ambiental, el 59.6%.
- En cuanto a la calidad del sueño percibida en el domicilio, el 17.1% la describe como muy buena; el 48.8%, como buena; el 29.3%, como mala; y sólo el 1.2%, como muy mala.
- Pero si hablamos de la calidad del sueño percibida en el hospital, el 8.5% la define como muy buena; el 30.5%, como buena; el 34.1%, como regular; el 18.3%, como mala; y el 8.5%, como muy mala.

En cuanto a las limitaciones de este estudio, tener en cuenta que sólo podemos hacer referencia a los factores ambientales, y dado que el ser humano es un ser biopsicosocial, hay muchos más factores que pueden influir sobre su descanso. Por tanto, se pretende conocer la relevancia que los factores ambientales tienen en la calidad del sueño.

### **Aportación del trabajo a la seguridad del paciente:**

El dormir/descansar es una de las 14 necesidades básicas de Virginia Henderson, en las que considera que “el sueño y el descanso son necesidades básicas e imprescindibles de la persona por las importantes funciones reparadoras que ejercen en el organismo, contribuyendo a la salud física y psicológica del mismo”.

Conociendo los factores ambientales que influyen en la calidad del sueño, podríamos incidir sobre su manejo para aumentar el grado de bienestar, ya que al fin y al cabo, nuestro trabajo consiste en velar por la seguridad y el descanso durante su estancia hospitalaria.

El personal sanitario ha de reconocer como propia la necesidad del descanso de los pacientes, dado que la base de un estado óptimo de salud comienza por un buen descanso. Y conseguir, con ello, minimizar los efectos negativos del ingreso hospitalario, en relación al patrón del sueño.

### **Propuestas de líneas futuras de investigación:**

Conociendo la influencia de los factores ambientales puede ser necesario abrir nuevas líneas de

investigación para determinar que otros tipos de factores afectan en la misma o incluso mayor medida en el descanso de los pacientes hospitalizados, cobrando especial importancia los factores fisiológicos, que se encuentran en todo paciente hospitalizado (estrés, preocupación, ansiedad...).

### **Bibliografía:**

Muñoz Alvaredo L, Garzón del Rio L, González García C, Zaera Agudo A, Franco Espinilla P, Gordaliza Rodríguez T. Percepción de los pacientes de Medicina interna de su descanso nocturno. RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA). 2015 Noviembre; 3 (4):7-18

Medina Cordero A., Feria Lorenzo D.J., Oscoz Muñoa G.. Los conocimientos sobre el sueño y los cuidados enfermeros para un buen descanso. Enferm. glob. [Internet]. 2009 Oct [citado 2016 Abr 21] ; ( 17 ). Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412009000300005&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412009000300005&lng=es).

Muñoz Sánchez R, Salas Alcaraz JF. Sueño y descanso durante la hospitalización. [documento Word] 2008. [acceso 13 de enero de 2014]; [15 páginas]. Disponible en: <http://www.ilustrados.com/documentos/sue%F1o-y-descanso-durante-lahospit...>

García González MJ. El proceso de enfermería y el modelo de Virginia Henderson. 2ª ed. México: Progreso; 2004.

---