TITULO: EL SUEÑO EN LAS UNIDADES DE CRÍTICOS

AUTOR: Laura Roldán Tovar. N° congresista 0208.

PALABRAS CLAVE: Trastornos del Sueño-Vigilia, Sueño, Cuidados Críticos y Enfermería.

RESUMEN

OBJETIVOS: En las Unidades de Críticos existe un descontrol del ritmo circadiano de vigilia-sueño. Esta falta de descanso, puede influir de forma negativa en el curso de la enfermedad, y por este motivo se procede a realizar una búsqueda bibliográfica cuyos objetivos son conocer los factores que influyen en el descanso nocturno y analizar las intervenciones que favorecen el sueño.

MÉTODOS Y MATERIALES: Es una revisión bibliográfica narrativa con búsqueda de información en bases de datos como PubMed, Cochrane, Cuiden, Dialnet y SciELO, utilizando los Descriptores en Ciencias de la Salud "Trastornos del Sueño-Vigilia", "Sueño", "Cuidados Críticos" y "Enfermería", combinados con operadores booleanos, obteniendo información actualizada de los últimos cinco años en español e inglés. Se seleccionaron 4 publicaciones para su revisión.

RESULTADOS: El factor ambiental que más influye en la dificultad para dormir es el ruido, como las conversaciones de los profesionales, la apertura de puertas, el teléfono, la radio, y los equipos de monitorización. Otros factores son la luz ambiental, la preocupación por su estado de salud, y las interrupciones de enfermería. Las intervenciones para favorecer el sueño son, reducir la luz y el ruido, ajustar los horarios de administración de medicamentos, programar la toma de tensión arterial en intervalos de tiempo más espaciados, y evitar el sueño diurno.

CONCLUSIONES: Son numerosos los factores que influyen en el mal descanso, por lo que los profesionales deben tomar conciencia de la necesidad de valorar el sueño como una prioridad en el cuidado del paciente crítico, ya que de ellos depende el modificar los factores que dificultan el descanso nocturno.

INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES

El sueño o descanso es una de las necesidades básicas del ser humano que enfermería debe incluir en su plan de cuidados, ya que el organismo necesita descansar tanto física como psicológicamente para su correcto funcionamiento.

En las Unidades de Críticos como el área de Observación o la Unidad de Cuidados Intensivos, existe un descontrol del ritmo circadiano de vigilia-sueño, ya que en estas unidades, es difícil conseguir un sueño reparador durante la noche debido a la continua actividad de los profesionales.

Esta falta de descanso, puede influir de forma negativa en el curso de la enfermedad, aumentando los días de estancia hospitalaria, favoreciendo la aparición de delirium, etc., en general, retrasando la recuperación del paciente.

Por este motivo, se procede a realizar una búsqueda en la literatura científica para conocer qué factores influyen en el descanso de los pacientes en las unidades de críticos, y qué intervenciones de enfermería se podrían aplicar para favorecer el sueño según las últimas evidencias científicas.

OBJETIVOS

- Conocer qué factores influyen en el descanso de los pacientes durante la noche en las Unidades de Críticos.
- Analizar las intervenciones de enfermería más efectivas para favorecer el sueño.

METODOLOGIA

Se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica narrativa con búsqueda de información en bases de datos como PubMed, Cochrane, Cuiden, Dialnet y SciELO, utilizando los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) "Trastornos del Sueño-Vigilia", "Sueño", "Cuidados Críticos" y "Enfermería", combinados con operadores booleanos, obteniendo información actualizada de los últimos cinco años en los idiomas español e inglés. Según estos criterios, se localizaron 21 publicaciones, de las cuales se seleccionaron 4 para su revisión por ajustarse más al objetivo.

RESULTADOS

Según la bibliografía consultada, en un estudio descriptivo-observacional, afirman que en una Unidad de Cuidados Intensivos, el sueño de los pacientes fue ligero, con frecuentes despertares y con dificultad para conciliarlo.

Los distintos autores coinciden en que el factor ambiental que más influye en la dificultad para dormir es el ruido, donde se incluyen las conversaciones de los profesionales, la apertura y cierre de puertas, el teléfono, la radio, y los equipos de monitorización.

Otros factores que influyen en el descanso nocturno son la luz ambiental, la preocupación por su estado de salud o síntomas molestos, y las interrupciones por parte de enfermería.

Dentro de las intervenciones para favorecer el sueño se encuentran, reducir la luz y el ruido ambientales, ajustar los horarios de administración de medicamentos para no despertar a los pacientes después de medianoche y si esto no fuera posible, administrarlos con el menor ruido posible, programar la

toma de tensión arterial durante la noche en intervalos de tiempo más espaciados si la situación del paciente lo permite, así como bajar el sonido de los monitores durante la noche, y por último, se debe evitar que los pacientes duerman durante el día.

Como método de evaluación del sueño, el instrumento más usado en los estudios es el cuestionario de Richard-Campbell, que se basa en una valoración subjetiva del paciente.

DISCUSIÓN Y APLICACIONES A LA PRÁCTICA

El descanso es imprescindible para la recuperación del organismo, sin embargo, en unidades con alta actividad profesional durante la noche como las Unidades de Críticos, los pacientes refieren problemas con el sueño.

Son numerosos los factores que influyen en el mal descanso, como el ruido, la luz y las actividades de enfermería, por lo que los profesionales deben tomar conciencia de la necesidad de valorar el sueño como una prioridad en el cuidado del paciente crítico, ya que de ellos depende el modificar en la medida de lo posible los factores que dificultan el descanso nocturno.

BIBLIOGRAFIA

- Gómez Sanz CA. Calidad del sueño de los pacientes ingresados en una Unidad de Cuidados Intensivos. *Enfermería Intensiva* [Internet]. 2013 Ene-Mar [citado 1 de Octubre de 2017]; 24(1):3-11. Disponible en:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130239912000909>
- Achury Saldaña DM, Rodríguez Colmenares SM, Achury Beltrán LF. El sueño en el paciente hospitalizado en una unidad de cuidado intensivo. *Investig Enferm. Imagen Desarr.* [Internet]. 2014 [citado 1 de Octubre de 2017]; 16(1): 49-59. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/html/1452/145231426004/>
- Villamor Ordozgoiti A, Priu Parra I, España Salvador MC, Torres Valdés C, Bas Ciudad MP, Ponce Quíle MR. Intervención para reducir la repercusión en el sueño de la luz y el ruido en áreas de observación de urgencias. *Emergencias* [Internet]. 2017 [citado 2 de Octubre de 2017]; 29(1): 39-42. Disponible en:
<https://medes.com/publication/119297>
- Achury Saldaña DM, Delgado Reyes A, Ruiz Berrío M. El ruido y las actividades de enfermería: factores perturbadores del sueño. *Investig. Enferm. Imagen Desarr.* [Internet]. 2013 Ene-Jun [citado 2 de Octubre de 2017]; 15(1):51-63. Disponible en:
<http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/6025>