

# Proyecto SueñOn, con un objetivo común

AUTORES: Jurado Monroy, R.M.; Castellanos López, M.J; Laguna Morcillo, G.; Agudo Mosquera, S.N.; Martín Arévalo, M.P.

Unidad de Medicina Interna. Hospital Santa Bárbara de Puertollano.

## JUSTIFICACIÓN

El sueño es un proceso común a todos los seres humanos que causa controversia en el campo científico y curiosidad en las personas.

Este proyecto surge de la necesidad de abordar el problema de la interrupción del sueño en las personas hospitalizadas y su consecuente falta de descanso. En definitiva, abordar una situación con la que se encuentra cualquier persona que, por una u otra razón, tiene que estar hospitalizada.

Diversos estudios confirman que dormir menos de 5 horas multiplica por 4 la morbimortalidad, así mismo los efectos sistémicos de la privación del sueño incluyen reducciones en la secreción de la hormona del crecimiento, mayor activación del sistema nervioso simpático, estimulación del eje hipotálamo-hipofisario-suprarrenal y alteración de la respuesta inmunológica.

## METODOLOGÍA

El proyecto propone realizar una serie de modificaciones adoptando medidas de fácil implantación, resultado de la revisión de la **evidencia científica**, es decir, con resultados fiables. Éstas se agrupan en:

- Adaptación del entorno y de los factores medioambientales.
- Planificación de los cuidados y actividades de enfermería.
- Formación a los profesionales de la salud.

## OBJETIVOS

### Principal:

-Promover el descanso de las personas hospitalizadas.

### Secundarios:

-Facilitar la implantación de los cambios necesarios en las unidades de hospitalización que permitan mantener el ciclo vigilia-sueño adecuado.

-Visibilizar la importancia del sueño en las personas hospitalizadas tanto a los profesionales y pacientes como a la sociedad en general.

-Empoderar a la enfermera para que la prestación de sus cuidados sea respetuosa con el sueño y descanso del paciente.



## INTERVENCIONES

Los <b>profesionales de la salud</b> se comprometen a ser <b>cuidadores del sueño</b>	Los <b>grupos de trabajo de las instituciones</b> intentarán	A los <b>pacientes y cuidadores</b> se les solicita un compromiso
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitando luces y ruidos innecesarios.</li> <li>• Programando sus cuidados, en la medida de lo posible, para permitir el descanso de sus pacientes.</li> <li>• Preguntando y teniendo en cuenta las preferencias de las personas hospitalizadas.</li> <li>• Controlando el dolor.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar la implantación de los cambios necesarios en las unidades de hospitalización para mantener el ciclo vigilia-sueño adecuado.</li> <li>• Iniciar mejoras que permitan reducir el ruido ambiental y evitar la iluminación innecesaria durante las <b>“horas mágicas” (0:00h-6:30h)</b>: Revisión de puertas, cambio de ruedas de carros, instalación de semáforos para controlar y sensibilizar del nivel de ruidos, luces individuales de cortesía...</li> <li>• Realizar actividades de difusión y sensibilización sobre los beneficios del sueño en la salud de las personas hospitalizadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No realizar visitas que puedan interrumpir el sueño de los pacientes.</li> <li>• Hablar alejados de la habitación y en voz baja.</li> <li>• Mantener el móvil y las alarmas en silencio y evitar ruidos innecesarios.</li> <li>• Ayudar a conciliar el sueño y evitar situaciones que puedan impedirlo.</li> <li>• Mantener las luces apagadas y las persianas bajadas durante la noche.</li> </ul> 

## CONCLUSIÓN

La sensibilización de los profesionales, pacientes y cuidadores, y la aplicación de medidas de fácil implantación en las unidades de hospitalización, permite mejorar el sueño de los pacientes y con ello obtener beneficios biopsicosociales.

Y gracias a la satisfacción y beneficios obtenidos hasta el momento nos planteamos, en un futuro cercano, nuevos retos tales como la valoración del sueño de los pacientes con encuestas al alta y la musicoterapia.