

## AUTORES:

Carrillo Ballesteros, María Belén\*  
González Canalejo, Carmen\*\*  
Granados Gámez, Genoveva\*\*  
Gutiérrez Izquierdo, María Isabel\*\*  
Latorre Fernández, Isabel\*\*  
Márquez Membrive, Josefa\*\*  
Miras Martínez, Francisco\*\*\*

\* Estadista. Becaria de Formación de la Universidad de Almería  
\*\* Profesora de la E. U. de Enfermería. Universidad de Almería  
\*\*\* Catedrático de Psicología de la Universidad de Almería

## RESUMEN

Se presentan los resultados de un estudio descriptivo sobre los factores que repercuten negativamente en el sueño y el descanso en los pacientes ingresados en los Hospitales de la ciudad de Almería, concretándose los resultados en dos puntos: El ambiente hospitalario y la preocupación por su pérdida de salud.

## PALABRAS CLAVE

Sueño; Patrón Reposo-Sueño; Descanso nocturno

## INTRODUCCIÓN

El sueño es una necesidad fisiológica básica que se define como un estado de inconsciencia, del cual despierta la persona con estímulos sensoriales u otros (6).

El descanso y el sueño son aspectos fundamentales para mantener la salud. El gasto de energía que consumimos durante el día, se repone en parte durante el sueño y esto permite un funcionamiento óptimo del organismo (7, 2).

El sueño se puede ver alterado por diversos factores; partiendo de la definición de la alteración del patrón del sueño (NANDA, 1995) (1, 4, 8), como la alteración del patrón sueño que causa malestar o interfiere en el estilo de vida deseado, se consideran como factores que parecen mostrar algún tipo de relación con este problema las alteraciones sensoriales:

- a. Internas: Enfermedad, estrés psicológico.
- b. Externas: Cambios ambientales, claves sociales.

El patrón normal de sueño se ve alterado por el ingreso en un hospital que en general no va a proporcionar el descanso necesario y constituye una alteración que repercute en la terapéutica del paciente. Cuando consideramos todos los factores tanto internos (enfermedad) como externos (ruidos, luces, compañeros de habitación...) que repercuten negativamente sobre el descanso y sueño del paciente hospitalizado, es sorprendente comprobar cómo algunos pueden dormir a pesar de todo. El profesional de Enfermería debe minimizar dichos factores para que los pacientes no modifiquen su patrón de sueño habitual y de esta manera facilitarles el descanso nocturno.

Siguiendo esta línea, nuestro objetivo en el presente trabajo es llegar a conocer los factores que repercuten negativamente en el sueño y el descanso en los pacientes ingresados en nuestros hospitales para poder minimizarlos.

## MATERIAL Y MÉTODOS

El estudio fue diseñado como descriptivo, transversal, llevándose a cabo en los siguientes hospitales de la ciudad: Hospital Torrecárdenas, Hospital de la Cruz Roja y Hospital Provincial. El Hospital Torrecárdenas tiene una capacidad teórica de 600 camas, y en él se atiende todo tipo de patologías. El Hospital Provincial tiene una capacidad teórica de 200 camas, atendándose en él todas las patologías a excepción de la Tocología y la Pediatría. El Hospital de la Cruz Roja tiene una capacidad de 200 camas y está dedicado en su mayor ocupación a Geriátría. Los tres Hospitales están integrados en el Servicio Andaluz de Salud y las Unidades de Hospitalización son similares en ellos, estando en torno a las 15 habitaciones dobles. Se ha escogido a los tres hospitales con el fin de que el estudio fuera más amplio.

La población de estudio fue un total de 75 pacientes que estaban hospitalizados en el espacio de tiempo comprendido entre el 1 y el 31 de mayo de 1995.

El instrumento utilizado para la recogida de datos fue una encuesta diseñada por el propio equipo de trabajo (Anexo I). En la elección de la muestra se tuvo en cuenta:

- que los días de estancia de los pacientes en una Unidad estuvieran comprendidos entre el 4º y el 8º día. Que el paciente se encontrara entre el 4º y el 8º día desde su ingreso.
- que estuvieran ingresados en habitaciones dobles con idénticos Servicios.
- que el paciente encuestado estuviera consciente y orientado.

La recogida de datos la realizó un grupo de alumnos de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universidad de Almería en las diferentes Unidades de hospitalización, bajo la dirección de profesores de la misma Escuela, mediante una encuesta personal y directa a cada paciente, previa información y autorización.

Para el análisis de datos se ha utilizado el T-test de diferencias medias en muestras dependientes con el objetivo de comprobar si existían diferencias en los hábitos del sueño que tenían los pacientes entre su domicilio y en el Hospital, y para determinar las causas que modifican los hábitos del sueño se ha aplicado el test de la Chi-square.

## RESULTADOS

Del análisis de los datos de la encuesta respecto a los hábitos de sueño, se obtienen los siguientes resultados:

1. La hora habitual de acostarse está modificada en el 72% de los pacientes. El 39% de estos se encuentran en el Hospital Torrecárdenas (H. T.), el 27% en el de la Cruz Roja (C. R.) y el 33% en el Hospital Provincial (H. P.). (Gráfico 1)  
GRÁFICO 1. HORA HABITUAL DE ACOSTARSE

2. La hora habitual de levantarse, se encuentra modificada en el 69% de los pacientes, de los que el 43% corresponden al H. T., el 20% a la C. R. y el 37% al H. P. (Gráfico 2)

GRÁFICO 2. HORA HABITUAL DE LEVANTARSE

3. Referente a la hora en que habitualmente se duermen, está modificada en el 44% de los pacientes, de los que el 45% está en el H. T., el 21% en la C. R. y el 33% en el H. P. (Gráfico 3)

GRÁFICO 3. HORAS HABITUALES DE SUEÑO

4. Al preguntar cuánto tarda en dormirse, el 21% responde que tarda más en el Hospital, y de ellos el 40% están en el H. T., el 20% en la C. R. y el 40% en el H. P. (Gráfico 4)

GRÁFICO 4. HORA HABITUAL DE DORMIRSE

5. El 39% de los pacientes se despiertan más veces por la noche en el Hospital, y entre ellos el 39% está en el H. T., el 29% en la C. R. y el 32% en el H. P. (Gráfico 5).

## GRÁFICO 5. SE DESPIERTA DE NOCHE

6. Se levantan por la noche con mayor frecuencia el 18% de los pacientes, de los que el 31% están en el H. T., el 31% en la C. R. y el 38% en el H. P. (Gráfico 6)

## GRÁFICO 6. SE LEVANTA DE NOCHE

7. Los pacientes que en su domicilio no tomaban medicación específica para dormir son el 84,5% de la muestra. De ellos, durante su hospitalización toman medicación antiinsomnio el 11% de los pacientes: 5% en el H. T., 5% en la C. R. y 2% en el H. P. De los que tomaban medicación en su domicilio (el 15,5% de la muestra) siguen tomándola en el Hospital el 17%. (Gráfico 7).

## GRÁFICO 7. MEDICACIÓN PARA DORMIR

8. Del grupo de pacientes que realizaban en su domicilio prácticas previas al sueño (lectura, radio, TV,...) dejaron de realizarlas en el Hospital el 35% en H. T., el 22% en C. R. y el 43% en el H. P. (Gráfico 8)

## GRÁFICO 8. PRÁCTICAS PREVIAS AL SUEÑO (LECTURA, RADIO, MÚSICA...)

Partiendo de los resultados generales obtenidos, se analizan las causas que los modifican, manifestándose como significativas las siguientes variables:

- hora de acostarse:
  - \*características de la cama
  - \*murmullo en el pasillo
- hora de levantarse:
  - \*preocupación
  - \*compañero de habitación
  - \*murmullo en el pasillo
- horas que habitualmente duerme:
  - \*el sonido de los timbres
  - \*ruido de las puertas
- veces que se levanta de la cama:
  - \*características de la cama
- prácticas previas al sueño:
  - \*luces de la habitación

Si tomamos la muestra distinguiendo los Hospitales tenemos:

Hospital Torrecárdenas:

Diferencias que aparecen significativas:

- hora a la que se levanta
  - \*preocupación
- horas que habitualmente duerme
  - \*sonido de timbres
  - \*preocupación
  - \*medicación
- veces que se levanta de la cama
  - \*murmullo en el pasillo
  - \*características de la cama
  - \*sonido de los timbres
- utilización de prácticas previas al sueño
  - \*murmullo en los pasillos

Hospital de la Cruz Roja:

Diferencias que aparecen significativas:

- hora de acostarse
- \*medicación
- \*murmullo
- \*sonido de los timbres

Hospital Provincial:

Diferencias que aparecen significativas:

- hora de acostarse
- \*características de la cama
- \*murmullo en el pasillo

## DISCUSIÓN

A la vista de los resultados podemos concluir que los factores que alteran el Patrón Reposo-Sueño durante la hospitalización coinciden con el estudio realizado con Novo y Casal (10) concretándose en dos aspectos: El ambiente Hospitalario y la preocupación por su pérdida de salud.

a. Las Causas Ambientales relevantes y sobre las que debemos dirigir las actividades son:

a.1. Características de la cama, que obliga al paciente a retrasar la hora de acostarse e incluso a levantarse varias veces durante la noche; ante ello creemos oportuno practicar la revisión del somier, colchón, fundas protectoras y la posición de la cama antes de asignársela al paciente.

a.2. El murmullo en el pasillo. Como se observa en el estudio es la variable que más afecta la cantidad de sueño, pues obliga al paciente a retrasar la hora de acostarse y a levantarse antes de lo habitual. Pensamos que puede ser controlable mediante la concienciación de los familiares y personal en servicio durante el turno de las noches, teniendo presente la premisa: "mi trabajo es que los demás descansen".

a.3. Referente al compañero de habitación y dado que la estructura Hospitalaria actual requiere compartir habitación entre personas desconocidas, debemos valorar las necesidades individuales antes de la asignación de estas, teniendo en cuenta cuidados, hábitos, aficiones,..., de tal manera que el compañero no suponga una causa más que altere el sueño.

a.4. Ruidos y Luces. La experiencia nos indica que son factores difíciles de controlar, pero no por ello dejan de ser controlables. Aconsejamos revisar las ruedas de los carros, las bisagras de las puertas, volumen de los timbres,..., así como adquirir hábitos que permitan el control individual de los pacientes (linternas, tono de voz,...) manteniendo el reposo de los demás.

b. La preocupación por la pérdida de Salud. Este factor se considera relacionado entre otras causas, con la falta de conocimientos del paciente respecto a su enfermedad, métodos diagnósticos, tratamiento, etc. Este problema debe abordarse de manera puntual. Muchas veces no hay necesidad de aplazar información que preocupe al paciente.

Somos conscientes que los resultados obtenidos no pueden ser valorados como definitivos, aunque nuestro estudio puede representar una aportación en el campo de la valoración del Patrón Reposo-Sueño, y deja vías abiertas para trabajos posteriores.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Carpenito, LJ. Manual de Diagnóstico de Enfermería. 4ª Ed. Madrid: Interamericana, 1993
2. Caballero Navarro, C; Azúa Blanco, MD. Trastornos del sueño en el Anciano: Cuidados de Enfermería. Gerokomos, año II; 3:26-28, 1991
3. Estivill-Sancho, E. et al. Hábitos de sueño en el Centro Geriátrico Municipal de Barcelona. Revista Española de Geriatría y Gerontología. 27. 3:147-153, 1992
4. Fernández Ferrín, C. et al. Enfermería Fundamental. Barcelona: Masson, 1994
5. Galindo Menéndez, A; Álvarez González, FJ; Los trastornos del sueño: Pautas de tratamiento. Medicina Integral. 20; 6: 65-77, 1992
6. Guyton, AC. Tratado de Fisiología Médica. 6ª Ed. Madrid: Interamericana, 1985
7. Kozier, B., Erb G. Enfermería Fundamental. 2ª Ed. Madrid Interamericana, 1989
8. Luis Rodrigo, MT. Diagnósticos de Enfermería de la NANDA. Definiciones y Clasificación. Barcelona: Doyma, 1995
9. Llopis González, A. Alteraciones del sueño producidas por el ruido ambiental. Gaceta Sanitaria. 3; 12: 421-426, 1989
10. Novo Casal, C. et al. Alteración del Patrón Reposo-Sueño en el anciano hospitalizado. Enfermería Científica. 5; 2: 59-

## ANEXO I

HOSPITAL.....

DÍAS DE HOSPITALIZACIÓN: 4-5-6-7-8

## PATRÓN DE SUEÑO EN EL DOMICILIO:

- LA HORA A LA QUE SE ACUESTA
- LA HORA A LA QUE SE LEVANTA
- HORAS QUE HABITUALMENTE DUERME
- NÚMERO DE VECES QUE SE DESPIERTA
- CUÁNTAS VECES NECESITA LEVANTARSE DE LA CAMA DURANTE LAS HORAS DE DESCANSO
- TOMA MEDICACIÓN ESPECÍFICA PARA DORMIR
- UTILIZA PRÁCTICAS PREVIAS AL SUEÑO (LECTURA, TV...)
- OTRAS

## PATRÓN DE SUEÑO EN EL HOSPITAL:

- LA HORA A LA QUE SE ACUESTA
- LA HORA A LA QUE SE LEVANTA
- HORAS QUE HABITUALMENTE DUERME
- NÚMERO DE VECES QUE SE DESPIERTA
- CUÁNTAS VECES NECESITA LEVANTARSE DE LA CAMA DURANTE LAS HORAS DE DESCANSO
- TOMA MEDICACIÓN ESPECÍFICA PARA DORMIR
- UTILIZA PRÁCTICAS PREVIAS AL SUEÑO (LECTURA, TV...)
- OTRAS

## FACTORES ACTUALES QUE MODIFICAN EL PATRÓN DE SUEÑO:

-MOLESTIAS DE SU ENFERMEDAD	S F P N
-MEDICACIÓN	S F P N
-PREOCUPACIÓN	S F P N
-CARACTERÍSTICAS DE LA CAMA	S F P N
-COMPAÑERO DE HABITACIÓN	S F P N
-SONIDO DE LOS TIMBRES	S F P N
-MURMULLO EN PASILLOS	S F P N
-LUCES EN LA HABITACIÓN	S F P N
-RUIDO DE PUERTAS	S F P N
-OTROS	S F P N

S = Siempre

F = Con Frecuencia

P = Con Poca Frecuencia

N = Nunca