



Shutterstock / Gorodenkoff

## Dormir bien para curarse mejor

Publicado: 11 octubre 2022 16:06 CEST

### **María Ángeles Bonmatí Carrión**

Investigadora postdoctoral CIBERFES y profesora asociada UMU, Universidad de Murcia

### **Elvira Casado Ramírez**

Doctoranda en Cuidados Integrales y Salud, Instituto de Salud Carlos III

### **Eva Abad Corpa**

Profesora Contratada Doctora Vinculada en la Facultad de Enfermería y el Servicio Murciano de Salud, Universidad de Murcia

### **María de los Ángeles Rol de Lama**

Catedrática de Universidad. Codirectora del Laboratorio de Cronobiología. IMIB-Arrixaca. CIBERFES., Universidad de Murcia

### **Teresa Moreno Casbas**

Directora de la Unidad de Investigación en Cuidados y Servicios de Salud (Investén-isciii), Instituto de Salud Carlos III

Dormir lo suficiente es fundamental para que nuestro organismo funcione correctamente. Así lo confirma el hecho de que, a pesar de que el sueño es un proceso fisiológico que nos deja al albur de depredadores y otras amenazas, tras millones de años de evolución, los animales sigamos durmiendo.

Entre otras cosas, el sueño nos permite limpiar nuestro cerebro de residuos que quedan como resultado de la actividad cerebral durante la vigilia. Además, todos sabemos que dormir bien antes de un examen nos ayuda a fijar conocimientos que, de otra forma, quedarían flotando en el limbo de nuestra memoria. Por otra parte, y aunque suene a libro de autoayuda, dormir también nos permite ser más felices porque favorece el equilibrio entre nuestra parte racional y la irracional.

Todo eso en cuanto al rendimiento cognitivo pero ¿qué hay del rendimiento físico? También se beneficia del sueño. Por un lado, este proceso permite a nuestro organismo repararse y ponerse a punto. Y no sólo eso: dormir lo suficiente contribuye en gran medida a que nuestras defensas estén en buen estado de revista, lo que nos ayudará a plantarle cara a las infecciones e, incluso, a responder mejor a las vacunas. Por si faltaba algo, dormir poco también se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer obesidad, diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares.

Por todo ello, dormir lo suficiente es fundamental para mantener un buen estado de salud. Pero ¿qué ocurre cuando nos ingresan en un hospital y, además de estar ingresados, no podemos dormir bien? Lamentablemente, es algo que sucede con frecuencia en el ambiente hospitalario.

Especialmente en las unidades de cuidados intensivos (UCIs), la luz permanece encendida durante ciertos momentos a lo largo de la noche y también se suceden periódicamente ruidos que dificultan en gran medida el buen descanso nocturno del paciente. Además, ya en la habitación de planta, a menudo se establecen protocolos de control que implican despertar al paciente por la noche o a primeras horas de la madrugada con el fin de tomar la temperatura o administrar un tratamiento, entre otras cosas.



Shutterstock / Stokkete

## **Entender y encender el sueño**

Si la falta de sueño puede provocar problemas de salud en una persona sana, en el caso de las personas enfermas es aún peor. Dormir mal puede provocar el retraso en la curación o, incluso, empeorar una enfermedad.

Una enorme contradicción en el ambiente hospitalario donde, precisamente, se procura que el paciente recupere su salud y bienestar lo antes posible. De la preocupación por el deterioro en el sueño que produce este ambiente hospitalario han surgido iniciativas que pretenden proteger este proceso fisiológico cuando más falta nos hace.

En España una de estas iniciativas es SueñOn®, proyecto impulsado por enfermeras desde el año 2016 y que nació desde ocho instituciones científicas (entre las que se encuentran el Instituto de Salud Carlos III y el Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia), profesionales y ciudadanas. Desde ese momento, se han adherido a título personal más de 6 000 profesionales de todo el territorio nacional, más de 120 grupos institucionales del Sistema Nacional de Salud (algunas consejerías de sanidad se han adherido institucionalmente) y también cuidadores simpatizantes con la iniciativa.

La propuesta de SueñOn® se basa, precisamente, en concienciar a todo el personal sanitario y a los usuarios de la sanidad (y por supuesto también a la sociedad en general) de la importancia de dormir bien. En esta línea se han ido desarrollado jornadas divulgativas organizadas junto a asociaciones de pacientes, así como material audiovisual dirigido a adolescentes. La idea es acercar la evidencia científica disponible al personal responsable de los cuidados y proporcionarle herramientas y protocolos de actuación para mejorarlos.

Las primeras investigaciones indican que la calidad del sueño en hospitales es claramente mejorable adoptando medidas tan sencillas como iluminar únicamente cuando sea necesario en lugar de dejar sistemáticamente la luz encendida toda la noche. Por otro lado, en ocasiones compensa retrasar actividades como la toma de medidas (de la temperatura, de la presión arterial...) o la administración de medicación si con ello permitimos al paciente estabilizado, en la medida de lo posible, dormir una hora más. Al fin y al cabo, dormir lo suficiente es parte del tratamiento. Y [la buena voluntad del personal concienciado con el problema] forma parte de la solución.

Para curar no siempre es necesaria una píldora, y lo que siempre debemos cuidar es el sueño.