

Día Mundial del Sueño: ¿cómo dormir mejor en el hospital? 'SueñOn', 'Chronohospi' y 'ModulEn', entre los proyectos de Investen-isciii

| 12/03/2020 |



Este viernes 13 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño, que este año tiene como lema 'Mejor sueño, mejor vida, mejor planeta'. Entre los múltiples ámbitos de estudio en torno al sueño y el descanso de las personas, el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) tiene varias líneas de trabajo que llevan a cabo investigadoras de la Unidad de Investigación en Cuidados en Salud (Investen-isciii). Esta unidad, centrada en la investigación en el ámbito de la enfermería en cuidados, lleva tiempo estudiando cómo mejorar el descanso y las horas de sueño de los pacientes hospitalizados.

Por ejemplo, el [proyecto SueñOn](#) lleva funcionando casi cuatro años y tiene como objetivo cambiar y mejorar las rutinas de los profesionales sanitarios, bajo el liderazgo de la enfermería, para aplicar las evidencias científicas en torno a los procesos de sueño en hospital. SueñOn persigue que el mensaje llegue a la población general a través de los profesionales sanitarios, las asociaciones de pacientes y los medios de comunicación social.

Además, hace un año Investen-isciii comenzó su participación en otro proyecto de investigación de similares características. Este programa, denominado '[Chronohospi](#)', [la salud circadiana en pacientes ingresados en unidades de cuidados intensivos y de](#)

hospitalización', busca aportar nueva información sobre cómo determinados factores específicos presentes durante la hospitalización (como la luz, el ruido o la organización de cuidados de enfermería, entre otros) influyen en el ritmo circadiano y en el sueño de las personas ingresadas.

Por otro lado, acaba de finalizar la recogida de datos para otro proyecto, 'Establecimiento de un modelo predictivo como posible modulador del envejecimiento en salud (ModulEn)', después de 20 meses de desarrollo y la participación de 640 pacientes. El proyecto, coordinado desde Investén-isciii, tiene por objetivo principal el establecimiento de un patrón que permita predecir el riesgo de fragilidad en las personas mayores de 65 años. Las investigadoras, enfermeras y residentes de Enfermería Familiar y Comunitaria, han analizado tres parámetros fundamentales: la calidad del sueño, la actividad física y la influencia de la luz natural y artificial.

Recomendaciones para un buen sueño en el hospital

Las profesionales de Investen-isciii señalan las siguientes recomendaciones, dirigidas a sanitarios y familiares, para facilitar el buen descanso y el sueño en pacientes hospitalizados:

- Evitar la iluminación innecesaria en las habitaciones y en las zonas comunes de las unidades/servicios durante el tiempo de descanso.

- Reducir el ruido ambiental en las habitaciones y en las zonas comunes de las unidades/servicios durante el tiempo de descanso.

- Programar, en la medida de lo posible, tareas para permitir el descanso de las personas hospitalizadas. - Leer y mantenerme al día sobre los beneficios del descanso en la salud de las personas hospitalizadas.

- Preguntar y tener en cuenta las preferencias de las personas hospitalizadas respecto a su descanso.

Además, el proyecto SueñOn señala las siguientes recomendaciones para pacientes, cuidadores y acompañantes:

- Si acompañas a una persona hospitalizada no realices visitas a otras habitaciones en el horario de las horas mágicas. Si le acompañas durante la noche, procura realizar actividades que le ayuden a conciliar el sueño y evita aquellas actividades o situaciones que se lo pueden distorsionar.

- Durante las horas imprescindibles de descanso para las personas hospitalizadas mantén las luces apagadas, las persianas bajadas y si lo necesitas, intenta usar linternas, preferiblemente de luz amarilla.

- Seas paciente o acompañante mantén las conversaciones que puedas fuera o alejado de las habitaciones, en las zonas habilitadas para ello. En cualquier situación, por favor, procura mantener un tono de voz lo más bajo posible.

- Mantén el teléfono móvil o alertas sonoras en silencio, los dispositivos con pantallas iluminadas apagados mientras estés en la habitación. También hay otras medidas que ayudan a minimizar el ruido ambiental de la habitación durante las horas imprescindibles de descanso, algunas ideas pueden ser apagar las televisiones, evitar zapatos ruidosos o cualquier elemento que pueda generar ruido

Recomendaciones para un buen descanso general

Investen-isciii recomienda diferentes hábitos para lograr un sueño y un descanso adecuados, como dormir entre 7 y 9 horas al día como sugerencia general. Entre las recomendaciones también se encuentran tratar de dormir en oscuridad total, sin iluminación natural o artificial; permanecer al menos 7 horas al día en oscuridad total, intentando que este periodo coincida con las horas de sueño (es recomendable ajustarse a la horquilla entre las 10 de la noche y las 10 de la mañana), y exponerse al menos dos horas al día a luz natural, principalmente a primeras horas de la mañana.

También es recomendable estar menos de diez horas al día realizando actividades sedentarias; eliminar o reducir la actividad física al menos dos horas antes de ir a dormir, realizando tareas tranquilas, relajantes y no estresantes; realizar ejercicio físico al menos media hora al día, a ser posible con luz exterior natural y en las primeras horas de la mañana; acotar la siesta, si se tiene esta costumbre, a una duración de menos de media hora; procurar que la diferencia entre el horario habitual de levantarse en días laborables y en festivos no supere las dos horas de diferencia; y tratar de levantarse a una hora similar la mayoría de días.

Más información:

- [Proyecto SueñOn](#)
- [Proyecto ChronoHospi](#)