

El proyecto 'Chronohospi' ayudará a conocer mejor la calidad del sueño de los pacientes hospitalizados

| 06/03/2020 |



La Unidad de Investigación en Cuidados en Salud [Investén-isciii](#) del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) está participando en el proyecto 'Chronohospi, la salud circadiana en pacientes ingresados en unidades de cuidados intensivos y de hospitalización', que 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.

El descanso y el sueño de las personas están en buena parte regulados por los ritmos circadianos, que determinan cambios físicos y mentales en el organismo a través de una especie de reloj biológico que se encuentra en el cerebro, concretamente en el hipotálamo. Estos ritmos circadianos están controlados por la luz. Con frecuencia, la salud circadiana de los pacientes ingresados se ve alterada por su hospitalización. La evidencia científica demuestra que esta circunstancia perjudica y ralentiza la recuperación, por lo que cuidar y garantizar el descanso y el sueño de los pacientes en el hospital es una de las prioridades de la investigación en cuidados de salud.

'Chronohospi', proyecto liderado por enfermeras, medirá la calidad de sueño de 975 pacientes mayores de 18 años de las unidades médicas, quirúrgicas y UCI de 14 hospitales españoles. El proyecto acaba de cumplir un año desde su inicio y se prolongará hasta finales de 2021. Con este proyecto, Investen-isciii profundiza en un ámbito de investigación en el que lleva tiempo trabajando, ya que coordina la [iniciativa SueñOn](#), también ligada al descanso en hospital.

Durante este primer año de desarrollo se ha puesto en marcha el pilotaje de los instrumentos utilizados para la recogida y tratamiento de los datos, con la creación de los cuadernillos de recogida de datos, la adquisición de los sensores de sueño y el desarrollo de los cuestionarios mediante la plataforma RedCap. Además, se han llevado a cabo labores de formación de profesionales, de manera teórica y práctica (a pie de cama), tanto presencial como 'online'. Con respecto a los primeros meses de 2020, actualmente se está llevando a cabo la recogida de los datos en los 14 hospitales participantes, en los que se han involucrado medio centenar de enfermeras.

¿Cómo se realiza el estudio?

Tras recibir el consentimiento de los pacientes hospitalizados, las enfermeras colocan un dispositivo a los pacientes, que debe llevar durante, al menos, las siguientes 96 horas de hospitalización. El dispositivo, desarrollado por el Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia, tiene dos denominaciones: 'Kronowise' en su versión portable y 'Kronobed' para los pacientes encamados y desarrollado. Registra cada 30 segundos datos muy precisos referidos al sueño, la actividad, la posición del cuerpo, la temperatura de la piel y la luz natural y artificial.

De manera complementaria, los participantes deben rellenar un cuaderno de recogida de datos que incluye cuestionarios relacionados con datos sociodemográficos, información contenida en la historia clínica y diversas referencias sobre la percepción subjetiva de su sueño. Además, las enfermeras también aportan datos sobre la estructura de la unidad en la que se está llevando a

cabo el proyecto y sobre las intervenciones que se hacen de noche sobre el paciente.

Aún es pronto para analizar el impacto social de 'Chronohospi', ya que los datos no comenzarán a analizarse hasta 2021, pero los profesionales implicados aseguran que la acogida del proyecto está siendo muy buena. Las gerencias de los distintos centros están ayudando a su desarrollo, ofreciendo a sus profesionales el apoyo necesario para llevarlo a cabo y facilitando su puesta en marcha.

Los coordinadores del proyecto añaden que más importante aún ha sido su aceptación por parte de los pacientes reclutados, que reconocen su desconocimiento con respecto a la higiene de sueño. Para tratar de paliar esta falta de información, y como agradecimiento a su participación en el estudio, todos ellos reciben una hoja con recomendaciones saludables sobre hábitos de sueño, actividad física y recepción de luz que ayudan a evitar la cronodisrupcion (alteración de los ritmos circadianos).

Centros participantes

Financiado por la Acción Estratégica Intramural del ISCIII, el proyecto se divide en tres subproyectos, todos ellos liderados por enfermería. El subproyecto Norte, a través del Institut de Recerca Biomedica de Lleida (IRB Lleida), coordina los hospitales Arnau de Vilanova de Lleida, Virgen de la Cinta de Tortosa (Tarragona), Cruces de Bilbao, San Eloy de Barakaldo y Marqués de Valdecilla de Santander. El subproyecto Centro, liderado por Investén-isciii, es el responsable de los hospitales 12 de Octubre de Madrid, El Bierzo de Ponferrada, Zamora y Ciudad Real. Finalmente, el subproyecto Sureste, encabezado por el Instituto Murciano de Investigación Biosanitaria (IMIB), tiene a su cargo los hospitales Santa Lucía y Virgen de la Arrixaca de Murcia, Alicante, Valencia y Juan Ramón Jiménez de Huelva.