

INTERVENCIONES ENFERMERAS NO FARMACOLÓGICAS PARA EL MANEJO DE SUEÑO EN USUARIOS HOSPITALIZADOS

AUTORES: María Miguélez Suárez, Beatriz Tascón Gutiérrez, David Pérez-Landaluce Álvarez, Uxía Rodríguez Rodríguez, Marta Vallina Fernández

INTRODUCCIÓN

Los problemas de sueño son muy prevalentes en el ámbito hospitalario y se ha demostrado un relación entre el sueño y la buena recuperación de los usuarios. Sin embargo no se han realizado grandes cambios para mejorar la calidad del sueño en los hospitales y la primera línea de intervención actualmente son las medidas farmacológicas.

Por este motivo, resulta oportuno investigar las intervenciones no farmacológicas que enfermería puede hacer al respecto.



OBJETIVOS



Aumentar los conocimientos sobre intervenciones enfermeras no farmacológicas para mejorar la calidad del sueño en usuarios hospitalizados

METODOLOGÍA



Se realizó una búsqueda sistemática de publicaciones en las bases de datos PubMed y CUIDEN, empleándose como criterio de búsqueda los descriptores "sleep interventions" y "nursing" con una antigüedad máxima de cinco años.

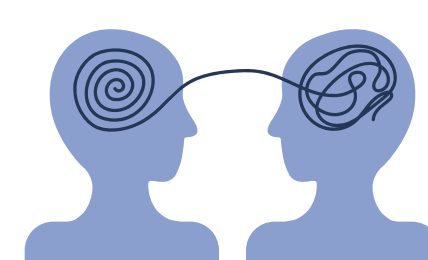
DESARROLLO

Las principales técnicas enfermeras empleadas para mejorar la calidad del sueño fueron:



Educación para la salud y sobre la higiene del sueño

- Mejorar hábitos que pueden afectar al sueño.
- Primer escalón de intervención.



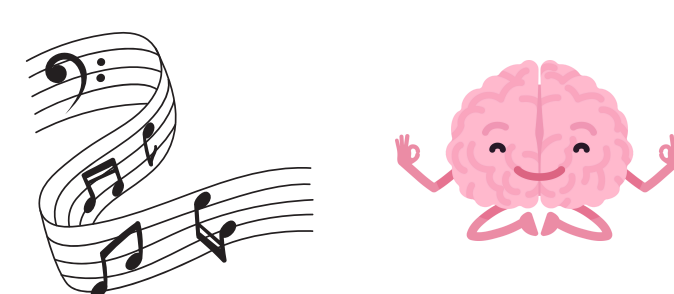
Terapias conductuales

- Terapia del control de los estímulos: rompe la relación entre estímulos ambientales-insomnio y favorece estímulos que faciliten dormir.
- Terapia de restricción del sueño: leve privación sueño aumenta su eficacia.



Intervenciones dirigidas a abordar la luz y el ruido

- Dado que son los principales factores perturbadores ambientales.
- Antifaz durante la noche, fototerapia durante el día y uso de tapones para dormir.



Otras terapias

- Música: regula estado emocional.
- Aromaterapia: regula estado emocional.
- Técnicas de relajación: activación parasimpática.

CONCLUSIONES



Es de gran interés para la enfermería aplicar las intervenciones mencionadas ya que hay suficiente evidencia de que mejoran la calidad del sueño y tienen menos efectos secundarios que las medidas farmacológicas.

No obstante, se necesitan más investigaciones dado la baja calidad metodológica de algunas de ellas, unificar el concepto de "calidad del sueño" e investigaciones que abarquen más áreas del hospital.

BIBLIOGRAFÍA



1. Huang D, Li Y, Ye J, Liu C, Shen D, Lv Y. Different nursing interventions on sleep quality among critically ill patients: A systematic review and network meta-analysis. *Medicine*. 2023; 102(52).
2. Rodríguez Gómez MJ. Intervenciones en pacientes con insomnio hospitalizados en unidades de salud mental por enfermeras especialistas. *Garnata* 91. 2023; 26:1-4.
3. Pujals Mas M, Cruz Pérez R, Bardal Flórez V, Díaz Molina M, Torrens Gelabert C, Rubiño Díaz JA. Intervenciones y cuidados de enfermería en la mejora del sueño/descanso de los pacientes hospitalizados. *Evidentia*. 2020; 17:1-6.
4. Bellon F, Beti-Abad A, Pastells-Peiró R, Casado-Ramirez E, Moreno-Casbas T, Gea-Sánchez M, et al. Effects of nursing interventions to improve inpatients' sleep in intensive and non-intensive care units: Findings from an umbrella review. *J Clin Nurs*. 2023; 32(9-10): 1963-78.
5. Wang C, Li G, Zheng L, Meng X, Meng Q, Wang S, et al. Effects of music intervention on sleep quality of older adults: A systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Med*. 2021; 59:1-7.