

**“FACTORES HOSPITALARIOS QUE INCIDEN EN LAS ALTERACIONES Y HÁBITOS DEL  
SUEÑO EN PACIENTES HOSPITALIZADOS EN EL SERVICIO DE MEDICINA  
INTERNA DEL HOSPITAL SAN LUIS DE OTAVALO EN EL PERÍODO  
DE NOVIEMBRE DEL 2010 A JULIO DEL 2011”**

**Autores:**

- \* Freire Reyes Andrea
  - \* Torres Rodríguez Ana
- 

**RESUMEN**

Se realiza un estudio transversal descriptivo con una muestra de 96 pacientes, con el fin de buscar y determinar cuáles son los factores hospitalarios que pueden afectar en la calidad y hábitos de sueño de los pacientes hospitalizados. Se aplicó una encuesta en la cual fue necesario comparar su patrón de sueño habitual en el hogar con el que practicaban en el hospital. Otro aspecto importante fue clasificar a los factores que pueden modificar el patrón del sueño en factores psicológicos, fisiológicos o patológicos y ambientales.

**INTRODUCCIÓN**

“El sueño es una necesidad biológica en el ser humano, ya que es parte esencial de la vida del hombre y constituye un tercio de su tiempo” (1), no es más que un estado de reposo muy importante para nuestro organismo, ya que nos permite recuperar energías, favorece la liberación de toxinas que adquirimos durante el día y ayuda al sistema inmunológico combatiendo infecciones y otras patologías ya que beneficia la producción de anticuerpos.

El cerebro controla el sueño mediante numerosos circuitos neuronales y presenta

una gran actividad durante el mismo, a pesar de la apariencia de reposo de una persona dormida. Durante el sueño tienen lugar cambios en las funciones corporales y actividades mentales de enorme trascendencia para el equilibrio psíquico y físico del individuo. El sueño es un estado activo con cambios hormonales, metabólicos, de temperatura y bioquímicos imprescindibles para el buen funcionamiento del ser humano durante el día.

Si existen alteraciones en el patrón normal del sueño de una persona, se pueden producir diferentes efectos como: disminuir la capacidad de concentración y la participación en las diferentes actividades diarias además de aumentar la irritabilidad. Y al referirse a personas hospitalizadas también puede afectar en su recuperación.

El insomnio, definido como “una deficiencia persistente en la cantidad de sueño que afecta a la normal actividad y bienestar del individuo”, es una queja frecuente en los pacientes hospitalizados. Se debe tomar en cuenta que los factores que producen alteraciones de sueño abarcan desde los efectos psicológicos como: preocupación, ansiedad, depresión... síntomas propios de la patología como el dolor. Y un sin número de

factores relacionados con el ambiente y espacio físico.

La de privación del sueño produce alteraciones al hablar, irritabilidad, desorientación, cambios de humor, falta de colaboración. El reposo por otra parte implica una liberación de las tensiones emocionales del SNC y una mejoría de las condiciones psíquicas del individuo.

Por todo esto el mantenimiento de un sueño normal es valorado como uno de los elementos principales para determinar la calidad de vida y su efecto positivo en la capacidad de recuperación. Razón por la cual se justifica la necesidad de una atención especial por parte del personal de enfermería a este problema. Disminuyendo al máximo todos los factores que intervienen en el patrón normal de sueño.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Se trata de un estudio descriptivo, propositivo, observacional de tipo transversal no experimental durante el periodo de noviembre de 2010 a julio de 2011. Se trabajo con una muestra de 96 pacientes que permanecieron hospitalizados en el servicio de medicina interna del Hospital San Luis de Otavalo. Se elaboro una encuesta dirigida a los pacientes en la cual se indago sobre el patrón normal de sueño que practicaban en su domicilio y posteriormente se lo comparo con el realizado en el hospital, buscando las alteraciones y los factores que las provocaban.

## **RESULTADOS**

De las 96 encuestas aplicadas se obtuvieron los siguientes resultados:

Según el patrón de sueño practicado en el domicilio: la mayor parte de la muestra se acostaba en un periodo desde las 21 horas hasta las 22h59´ y se levantaban a las 6 de la mañana en un 19,7%.

El patrón que manejaban en el hospital fue: la mayor parte de pacientes se acostaba desde las 22 horas hasta las 23h59´ y se levantaban a las 5 de la mañana en un 21,2%

Comparando el número de horas que dormían los pacientes en su casa y en el hospital: Un 78,4% presento un patrón alterado y un 21,6% manejaba un patrón igual.

Comparando el número de veces que se despertaban los pacientes en su casa y en el hospital un 64,8% presento un patrón alterado de los cuales un 47% menciono despertarse desde 1 a 3 veces más en el hospital. Y un 35,2% manejo un patrón igual.

Según el numero de siestas que tomaban los pacientes durante el día comprando su patrón del domicilio y el hospital, se observo que en su casa un 58% no tomaba siestas y máximo llegaban a cumplir tres, mientras que el un hospital un 78% toman desde una hasta cuatro siestas diurnas.

Respecto a la toma de medicación específica para dormir: un 95,8% nunca ha tomado medicación, un 3.1% tomaba medicación en su casa y dejo de hacerlo en el hospital, y tan solo el 1% continuo tomando su medicación.

Según las prácticas para dormir: Un 58,3% si tenía una práctica para dormir en su casa y en

el hospital no. De los cuales un 46,9% veía televisión. Un 17,7% continúa realizando prácticas para dormir, con un 12,5% que veía televisión. Y un 23,9% nunca ha realizado una práctica para dormir.

De acuerdo a la identificación de los factores que interfieren en el patrón de sueño, se obtuvo que:

Según los factores psicológicos: el principal fue la preocupación con un 48%, y un 26% menciona tener estrés.

Según los factores patológicos: un 45% menciona que el factor que más les dificulta dormir es el dolor.

Según los factores ambientales: un 21% menciona que la mayor molestia es el ruido, un 17% las luces y un 16% menciona la incomodidad de la cama.

## CONCLUSIONES:

\* El sueño es un estado de reposo muy importante para nuestro organismo, ya que nos permite recuperar energías, y ayuda al sistema inmunológico combatiendo infecciones y otras patologías beneficiando la producción de anticuerpos.

\* Las alteraciones de sueño más frecuentes fueron: cambios en las horas de sueño (78,4%), número de veces que se despiertan durante la noche (64,8%), aumento en las siestas diurnas y cambios en los hábitos de sueño (58,3%).

\* Los factores que alteran el Patrón Reposo-Sueño durante la hospitalización son: en primer lugar la preocupación, seguido del dolor. Respecto a causas ambientales, los

factores más relevantes fueron el ruido, las luces y la incomodidad de la cama.

\* La mayoría de pacientes (87,5%) opinan que el sueño que practican en el hospital no es adecuado.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Dugas, B. Wilter (2000). *Tratado de enfermería practica*. Cuarta edición. México. Paginas: 377 - 402
2. Gonzalo, L.M. *El sueño y sus trastornos*. Ed. Eunsa, 1976.
3. Potter, Patricia y Perry, Anne (2001). *Fundamentos de enfermería*. Quinta edición. España. Paginas: 1274 - 1301.
4. Kozier B, Erb G, Olivieri R. *Descanso y sueño*. En: Kozier B, Erb G, Olivieri R. *Enfermería Fundamental, Conceptos, procesos y práctica*. 4° ed. Madrid: 1993.p. 1004 – 1023.

## TABLAS Y GRÁFICOS

A continuación se muestran los factores que alteran el patrón de sueño:

**TABLA N° 1**

Factores psicológicos que afectan el patrón de sueño en los pacientes hospitalizados.  
Otavalo, marzo a julio de 2011

FACTORES PSICOLÓGICOS	Frecuencia	Porcentaje
Preocupación	48	48 %
Estrés	26	26 %
Ansiedad	25	25 %
Tristeza	1	1 %
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

\* Fuente: Datos tomados de las encuestas aplicadas por los investigadores.



\* Fuente: Datos tomados de las encuestas aplicadas por los investigadores.

**TABLA N° 2**  
Factores patológicos que alteran el patrón de sueño en los pacientes hospitalizados.  
Otavalo, marzo a julio de 2011

FACTORES PATOLÓGICOS	Frecuencia	Porcentaje
Dolor	51	44,7 %
Aparatos sondas, vía, O2	29	25,4 %
Tos	20	17,5 %
Nicturia	11	9,6 %
Nausea, vómito	3	2,6 %
<b>TOTAL</b>	<b>114</b>	<b>100 %</b>

\* Fuente: Datos tomados de las encuestas aplicadas por los investigadores.

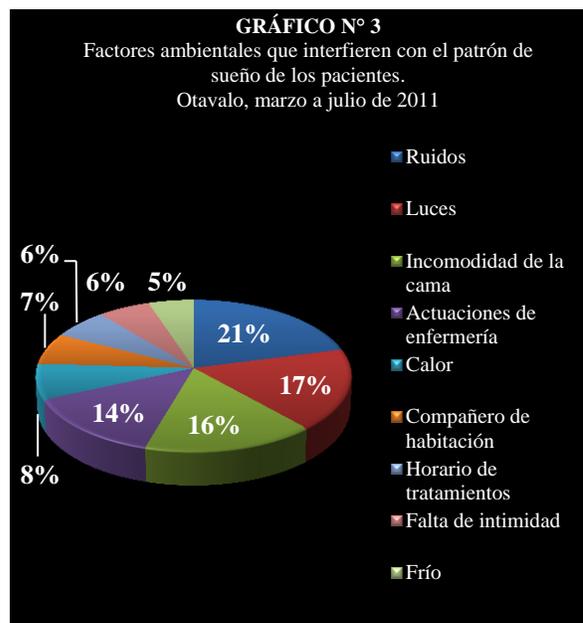


\* Fuente: Datos tomados de las encuestas aplicadas por los investigadores.

**TABLA N° 3**  
Factores ambientales que interfieren con el patrón de sueño de los pacientes.  
Otavalo, marzo a julio de 2011

FACTORES AMBIENTALES	Frecuencia	Porcentaje
Ruidos	53	21 %
Luces	44	17 %
Incomodidad de la cama	41	16 %
Actuaciones de enfermería	35	14 %
Calor	19	8 %
Compañero de habitación	17	7 %
Horario de tratamientos	16	6 %
Falta de intimidad	15	6 %
Frío	13	5 %
<b>TOTAL</b>	<b>253</b>	<b>100%</b>

\* Fuente: Datos tomados de las encuestas aplicadas por los investigadores.



\* Fuente: Datos tomados de las encuestas aplicadas por los investigadores.