

# ÍNDICE

<b>CONTENIDO</b>	<b>PÁGINA</b>
Índice.....	iv
Resumen.....	ix
Summary.....	x
Tema.....	xi
Introducción.....	xii

## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

1.1 Planteamiento del problema.....	13
1.2 Justificación.....	16
1.3 Objetivos.....	18
1.3.1 General.....	18
1.3.2 Específicos.....	18
1.4 Interrogantes de la investigación.....	19

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

2.1 Términos básicos.....	20
2.2 Antecedentes de la investigación.....	24
2.3 Fundamentación teórica.....	26
2.3.1 Definición de sueño.....	26
2.3.2 Importancia del sueño.....	27

2.3.3 Fisiología del sueño.....	28
2.3.3.1 Ritmos circadianos.....	32
2.3.4 Fases del sueño.....	33
2.3.5 Funciones del sueño.....	34
2.3.6 Necesidades y patrones del sueño normal.....	35
2.3.6.1 Lactantes.....	35
2.3.6.2 Edad preescolar.....	36
2.3.6.3 Escolares.....	36
2.3.6.4 Adolescentes.....	36
2.3.6.5 Adulto joven.....	36
2.3.6.6 Adultos.....	36
2.3.6.7 Personas de edad avanzada.....	36
2.3.7 Trastornos del sueño.....	37
2.3.7.1 Disomnias.....	37
2.3.7.2 Parasomnias.....	38
2.3.7.3 Trastornos del sueño asociados a procesos médicos o psiquiátricos.....	39
2.3.8 Factores que alteran el sueño.....	43
2.3.8.1 Estilos de vida.....	44
2.3.8.2 Edad.....	44
2.3.8.3 Enfermedades.....	44
2.3.8.4 Drogas y sustancias.....	44
2.3.8.5 Estrés emocional.....	45
2.3.8.6 Ejercicio y fatiga.....	46
2.3.8.7 Comida e ingesta calórica.....	46
2.3.8.8 Entorno.....	46
2.3.9 Proceso de enfermería aplicado en alteraciones del sueño.....	48
2.3.9.1 Valoración.....	48
2.3.9.2 Diagnóstico enfermero.....	54

2.3.9.3 Planificación.....	55
2.3.9.4 Implementación.....	56
2.3.9.5 Evaluación.....	61
2.3.10 Características del servicio de medicina interna del HSLO.....	63
2.3.10.1 Ubicación.....	63
2.3.10.2 Descripción física.....	64

### **CAPÍTULO III**

#### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1 Localización y caracterización.....	65
3.2 Tipo de investigación.....	65
3.3 Diseño de la investigación.....	66
3.4 Población y muestra.....	66
3.4.1 Marco muestral.....	67
3.5 Fuentes, instrumentos y técnicas de investigación.....	68
3.5.1 Fuentes.....	68
3.5.2 Instrumentos.....	69
3.5.3 Técnicas.....	69
3.6 Validez y confiabilidad de los instrumentos.....	69
3.7 Procesamiento y análisis de datos.....	69
3.8 Propuesta.....	70
3.8.1 Datos informativos.....	70
3.8.2 Objetivos.....	70
3.8.3 Participantes.....	71
3.8.4 Destrezas a desarrollarse.....	71
3.8.5 Contenido a desarrollarse.....	71

3.8.6 Estrategias metodológicas.....	72
3.8.7 Proceso didáctico.....	72
3.8.8 Recursos.....	72
3.8.9 Contenido.....	73
3.8.10 Conclusiones.....	89
3.8.11 Recomendaciones.....	90
3.9 Variables.....	91
3.9.1 Matriz de relación de variables.....	92

## **CAPÍTULO IV**

### **4. MARCO ADMINISTRATIVO**

4.1 Recursos humanos, institucionales y materiales.....	94
4.2 Presupuesto.....	94

## **CAPITULO V**

### **5. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

5.1 Resultados y discusión.....	96
5.2 Presentación y análisis de datos.....	97

## **CAPÍTULO VI**

6.1 Conclusiones.....	123
6.2 Recomendaciones.....	125
6.3 Referencias bibliográficas.....	126
6.4 Anexos.....	129

## ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

**Tabla y gráfico N° 1:** Pacientes hospitalizados en el servicio de medicina interna según edad.

**Tabla y gráfico N° 2:** Pacientes hospitalizados en el servicio de medicina interna según diagnóstico médico.

**Tabla y gráfico N° 3:** Hora habitual de acostarse y levantarse (en el domicilio) de los pacientes hospitalizados.

**Tabla y gráfico N° 4:** Hora de dormir y levantarse en el hospital de los pacientes.

**Tabla y gráfico N° 5:** Horas de sueño en el domicilio y en el hospital de los pacientes de medicina interna.

**Tabla y gráfico N° 6:** Número de despertares durante la noche en el domicilio y en el hospital.

**Tabla y gráfico N° 7:** Número de siestas que toman los pacientes durante el día en su casa

**Tabla y gráfico N° 8:** Número de siestas que toman los pacientes durante el día en el hospital.

**Tabla y gráfico N° 9:** Pacientes que toman medicación específica para dormir en el domicilio y en el hospital

**Tabla y gráfico N° 10:** Pacientes que utilizan prácticas para dormir en el hospital y en su casa.

**Tabla y gráfico N° 11:** Tipos de prácticas para dormir que utilizan los pacientes en su domicilio.

**Tabla y gráfico N° 12:** Tipos de prácticas que utilizan los pacientes antes de dormir en el hospital.

**Tabla y gráfico N° 13:** Factores psicológicos que afectan el patrón de sueño en los pacientes hospitalizados.

**Tabla y gráfico N° 14:** Factores patológicos que alteran el patrón de sueño en los pacientes hospitalizados.

**Tabla y gráfico N° 15:** Factores ambientales que interfieren con el patrón de sueño de los pacientes.

**Tabla y gráfico N° 16:** Opinión de los pacientes sobre la calidad de sueño en el hospital.

## **RESUMEN**

Los pacientes ingresados en un hospital no consiguen dormir bien, esto puede deberse algunas veces por síntomas propios de su patología y en otras ocasiones por causas ambientales, o por el solo hecho de encontrarse en un ambiente desconocido. Identificar cuáles son los factores hospitalarios que intervienen en la calidad del sueño de los pacientes, son aspectos abordados en esta investigación efectuada en el servicio de medicina interna del “Hospital San Luis de Otavalo”.

Se llevo a cabo un estudio transversal descriptivo 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 en el servicio de medicina interna. Para ello se aplicaron encuestas elaboradas por los investigadores.

Para llegar a determinar los factores que alteran el sueño fue necesario comparar su patrón de sueño normal 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. En el capítulo correspondiente se expresan los análisis y representaciones graficas detalladas de todos los resultados.

## **SUMMARY**

The patients are sign in the hospital couldn't sleep, it will be caused by symptoms of their diseases and in other times by environmental causes, or for the single fact to be in an unknown place. Identify the facts that intervene in the quality of sleep to the patients in the hospital, are addressed aspects in this investigation realized in the internal medicine service at "San Luis de Otavalo Hospital".

A transversal descriptive study was performed to determinate the facts in the hospital that affect the quality and habits of sleep to the patients in the internal medicine service, also polls performed by the investigators was applied.

To determinate the facts that disturb the sleep was necessary compare the normal way to sleep in the home with the way practiced in the hospital. Another important fact was classify the facts that change the sleep in: psychological facts, physiological facts or pathological facts and environmental facts. In the corresponding chapter the analysis and graphics detailed of all results are expressed.



**TEMA:**

“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”

## INTRODUCCIÓN

Formular una definición satisfactoria del sueño y conocer las razones por las que dormimos es difícil. Desde el punto de vista conductual, el sueño puede definirse como un estado regular, recurrente, fácilmente reversible, caracterizado por una relativa tranquilidad, pérdida reversible de la conciencia, ojos cerrados, ocurrencia espontánea con ritmicidad endógena, inactividad y un gran incremento en el umbral de respuesta a estímulos externos en comparación al estado de vigilia.

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. En él intervienen numerosos factores: propios de cada individuo, heredados a través del acervo genético de su familia, así como otros inherentes al medio donde se desarrolla el sujeto. 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.

Los más antiguos manuales médicos ya destacan las funciones reparadoras del sueño, pero el interés científico específico no se desarrolló hasta principios del siglo XX cuando aparecieron teorías innovadoras acerca del por qué dormimos. Numerosos estudios epidemiológicos han puesto de manifiesto la elevada prevalencia de los trastornos del sueño en diferentes culturas y grupos de pacientes. Se estima que alrededor de un tercio de la población presentará algún tipo de disfunción del sueño a lo largo de su vida. En general, se puede mencionar que la calidad del sueño de los pacientes de los hospitales es inferior. Este hallazgo es importante porque al mejorar la calidad del sueño se acelera la recuperación del enfermo.

La “calidad del sueño “es un proceso complejo, difícil de definir y difícil de medir con objetividad, en el que se integran aspectos cuantitativos (duración del sueño, latencia del sueño, número de despertares) y subjetivos del sueño (profundidad, reparabilidad).

La presente investigación tiene la finalidad de estudiar la calidad del sueño en pacientes hospitalizados, desde el punto de vista integral (datos tanto objetivos como subjetivos) y así poder llegar a determinar los factores hospitalarios que pueden llegar a producir alteraciones en el patrón y hábitos del sueño normal, de un grupo de pacientes del servicio de medicina interna.