

Factores que alteran el sueño del paciente internado en el Hospital Isidro Ayora de Loja

Factors that alter the sleep of the inpatient in the Hospital Isidro Ayora of Loja

Cesar Humberto Tinoco Reyes^a, Balbina Contenido Fierro^{a,*}, María Gabriela Cantillo Monteros^b, Nathalie Cristina Contenido Fierro^c, Vjera Romina González Contenido^d

^aCarrera de Enfermería, Universidad Nacional de Loja

^bLaboratorio Clínico y Microbiología 1, Hospital General “José María Velasco Ibarra” MSP-Tena

^cNConsortio Dental

^dUnidad de Riesgos Laborales, Universidad Nacional de Loja

Resumen

El sueño es el estado de reposo uniforme del organismo absolutamente necesario para un adecuado funcionamiento físico y psíquico, favorece la regeneración de hormonas y células, la memoria y el sistema inmunológico; sin embargo los procesos patológicos durante la hospitalización afectan el sueño y la evolución favorable del estado de salud del paciente. El objetivo del presente estudio fue determinar los factores que alteran el sueño del paciente hospitalizado en el área de Medicina Interna del Hospital Isidro Ayora de Loja. Para ello se trabajó con una población de 132 pacientes hospitalizados, a quienes se les aplicó una encuesta. Los resultados obtenidos demuestran que entre los factores externos que “siempre” alteran el sueño, la iluminación alcanza el 71,21 %, los olores y ruido el 53,03 %, la toma de signos vitales el 71,21 % y la administración de medicamentos 62,12 %, mientras que la incomodidad de la cama (43,95 %) y la canalización de vías periféricas (45,45 %) lo alteran “de vez en cuando”. Entre los factores internos que “siempre” son causa de alteración del sueño se determinó el dolor (51,52 %) y la tos/disnea (40,92 %), y “de vez en cuando” la fiebre (60,60 %). De tipo psicológico encontramos la ansiedad (62,12 %), las preocupaciones (59,09 %) y el miedo (56,06 %). Se concluye que los factores externos afectan en mayor proporción al sueño en relación a los factores internos.

Palabras claves: Factores; Sueño; Descanso; Paciente hospitalizado.

Abstract

Sleep is the state of uniform rest of the organism absolutely necessary for an adequate physical and psychic functioning, it favors the regeneration of hormones and cells, memory and the immunological system; however, the pathological processes during hospitalization affect sleep and the favorable evolution in the patient's state of health. The aim of this research was to determine the factors that alter the sleep of the hospitalized patient, in the area of Internal Medicine of the Isidro Ayora Hospital in Loja. We worked with a population of 132 hospitalized patients, to whom a survey was applied. Results show that among the external factors that “always” alter sleep, lighting reaches 71.21 %, smells and noise 53.03 %, vital signs taking 71.21 % and medication administration 62.12 %, whilst the discomfort of the bed (43.95 %) and the channeling of peripheral roads (45.45 %) were a problem “from time to time”. Among the internal factors that “always” cause sleep disturbance pain (51.52 %) and cough/dyspnea (40.92 %) were determined, and “from time to time” fever (60.60 %). Regarding psychological factors we find that anxiety (62.12 %), concerns (59.09 %) and fear (56.06 %). It is concluded that external factors affect sleep in a greater proportion in relation to internal factors.

Keywords: Factors; Sleep; Rest; Hospitalized patient.

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: balbina.contenido@unl.edu.ec (Balbina Contenido Fierro)

Recibido el 21 de noviembre de 2018

Aceptado el 21 de diciembre de 2018

1. Introducción

Según Banks and Dinges (2007), el sueño es un proceso fisiológico esencial que está relacionado directamente con la calidad de vida y sensación de bienestar de las personas. Sin embargo, un individuo que sufre alteraciones en su salud y que requiere de hospitalización para tratar su dolencia sufre a menudo alteraciones en el patrón del sueño, debido a veces a la situación patológica (factores internos) que implica un gasto extra de energía, y en otras ocasiones por causas del entorno hospitalario (factores externos) que conllevan a un retraso en su evolución y recuperación (Catalán et al., 2014).

Las alteraciones del sueño en el paciente grave se caracterizan por anomalías del ritmo circadiano sueño-vigilia, índice elevado de despertares, fragmentación, reducción del sueño de ondas lentas y disfunción grave de la fase de movimientos oculares rápidos. Las intervenciones para su tratamiento son no farmacológicas y farmacológicas. De las farmacológicas la melatonina es un agente terapéutico promisorio para la profilaxis y para el tratamiento (Mansano-Schlosser and Ceolim, 2017).

La pérdida de sueño impacta indirectamente sobre el sistema inmune (Benca and Quintas, 1997), llegando a disminuir las células natural killer, linfocitos del sistema inmune innato, por lo que un sueño adecuado es esencial entre los factores que propician una mejor y rápida recuperación de la condición que motivó el ingreso hospitalario (Wright et al., 2007).

Específicamente en Ecuador un estudio realizado en la ciudad de Chimborazo reportó que el 41 % de los pacientes hospitalizados presentaron alteraciones del sueño a causa de factores fisiológicos tales como dolor, inmovilidad y náuseas/vómito, así como factores psicológicos como ansiedad, preocupación y estrés, y factores ambientales tales como característica de la cama, procedimientos terapéuticos y ruido (Catalán et al., 2014).

En México, Carrillo-Esper et al. (2018) destacaron que el sueño favorece una mejor evolución y recuperación en los enfermos graves y que las alteraciones del sueño afectan con frecuencia a los enfermos internados en la unidad de terapia intensiva, con causas multifactoriales, asociadas a alteraciones del sistema inmunitario, disfunción en el anabolismo, retardo en los procesos regenerativos, desorganización neurofisiológica, disfunción cognitiva, delirio, incremento en los días de hospitalización y mortalidad.

La satisfacción del sueño se convierte en un aspecto fundamental que se debe valorar en el paciente hospitalizado, por los problemas asociados a la ausencia de este, lo que genera un incremento de la estancia hospitalaria, la aparición de delirium y el retraso en la reincorporación del paciente a la vida social, laboral y emocional (Achury et al., 2014).

De igual forma Catalán et al. (2014) determinaron que la hospitalización, así como el IMC (Índice de Masa Corporal) y el hábito tabáquico, tienen relación con la aparición de una mala calidad del sueño acompañado de somnolencia diurna de diferente intensidad.

En definitiva, las alteraciones del sueño afectan seriamente la homeostasis en el individuo sano, y en individuos que sufran un proceso patológico afecta en su evolución y recuperación temprana, por lo tanto la presente investigación planteó

como objetivo determinar los factores que alteran el sueño del paciente hospitalizado en el Área de Medicina Interna del Hospital Isidro Ayora de Loja para que se implementen las medidas adecuadas que permitan contribuir con el mantenimiento de las horas sueño normal en los pacientes ingresados en el centro hospitalario.

2. Material y Métodos

La investigación es cuantitativa, de tipo descriptivo y de corte transversal. Se realizó en el área de Medicina Interna del Hospital General Isidro Ayora de la ciudad de Loja, Ecuador, institución que corresponde al segundo nivel de atención. Tiene una capacidad de 243 camas censables, atiende a la población de la zona 7 (El Oro, Loja y Zamora Chinchipe) y de la parte norte del Perú.

La población para la investigación la constituyeron 132 pacientes ingresados en el área de Medicina Interna del Hospital Isidro Ayora en los meses de diciembre 2017 y enero 2018. El método utilizado para la recolección de los datos fue la encuesta, la cual fue validada a través de una prueba piloto al 10 % de una población similar a la que fue investigada (Anexo 1).

Para la realización del presente estudio se contó con la autorización del Hospital Isidro Ayora dentro del Convenio establecido entre la Universidad Nacional de Loja y el Ministerio de Salud Pública, así como el consentimiento informado por parte de la población investigada manteniendo en todo momento el respeto y la confidencialidad de los datos obtenidos, los cuales se utilizaron exclusivamente con fines académicos.

Los datos fueron obtenidos a partir de las encuestas, aplicadas en formato de entrevistas directas a los pacientes, a excepción de los fármacos recibidos que fueron obtenidos de la historia clínica.

3. Resultados

Del total de la población investigada, 54,54 % son mujeres y 45,46 % son varones, siendo los porcentajes más significativos los del grupo etario de 65 años y más, alcanzando las mujeres el 25,77 % (Tabla 1). En lo que respecta a los sistemas cuyas patologías motivan el ingreso al área hospitalaria (Tabla 2) se encontró que el sistema respiratorio es el más frecuente (34,87 % de los casos), incluyendo patologías como Neumonía, Tuberculosis Pulmonar, Fibrosis Pulmonar, CA Pulmonar, EPOC y Derrame Pleural, seguido del renal (21,21 %, Insuficiencia Renal Crónica, Insuficiencia Renal Aguda, Pielonefritis, Urolitiasis) y por último el digestivo (15,15 % coledocolitiasis, hemorragia digestiva, pancreatitis aguda, estenosis hepática, cirrosis hepática).

Entre los principales factores internos de tipo fisiológico que siempre o de vez en cuando alteran el sueño se encuentra el dolor (40,90 % de los pacientes) y la tos (40,90 %), y dentro de los factores de tipo psicológico se encuentran la ansiedad, las preocupaciones y el miedo (62,12 %, 59,09 % y 56,06 % respectivamente) (Tabla 3).

Tabla 1: Distribucion de los pacientes encuestados en el área de Medicina Interna del Hospital Isidro Ayora (Loja) en los meses de diciembre 2017 y enero 2018, según sexo y edad.

Rangos etarios	Sexo				Total	
	Masculino		Femenino		f	%
	f	%	f	%		
20 – 39	10	7,58	12	9,09	22	16,67
40 – 64	22	16,66	26	19,68	48	36,34
65 y más	28	21,22	34	25,77	62	46,99
Total	60	45,46	72	54,54	132	100,00

Tabla 2: Motivo de ingreso según sistemas afectados en los pacientes encuestados.

Sistemas	F	%
Respiratorios	46	34,87
Digestivos	20	15,15
Neurológicos	4	3,03
Endocrinas	14	10,60
Cardiovasculares	14	10,60
Renales	28	21,21
Piel y tejidos blandos	6	4,54
Inmunológicas	0	0
Total	132	100

Tabla 3: Factores internos, fisiológicos y psicológicos, que alteran el sueño en los pacientes encuestados.

Factores fisiológicos	Siempre		De vez en cuando		Nunca		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Dolor	68	51,52	54	40,90	10	7,58	132	100
Nauseas /Vómito	34	25,75	62	46,96	36	27,29	132	100
Polaquiúria	42	31,82	66	50,00	24	18,18	132	100
Fiebre	20	15,15	80	60,60	32	24,25	132	100
Tos/Disnea	54	40,92	28	21,21	50	37,87	132	100
Inmovilización	12	9,09	20	15,15	100	75,76	132	100
Hambre/Sed	10	7,58	30	22,72	92	69,70	132	100
Factores psicológicos								
Ansiedad	82	62,12	28	21,22	22	16,66	132	100
Miedo	74	56,06	32	24,24	26	19,70	132	100
Estrés Hospitalario	64	48,49	37	28,03	31	23,48	132	100
Preocupaciones	78	59,09	30	22,72	24	18,19	132	100

De la población investigada al 37 % se les administro diuréticos, y el 30,32 % de pacientes recibieron tratamiento en base a antibióticos (Tabla 4).

Tabla 4: Fármacos administrados a los pacientes encuestados.

Factores Farmacéuticos	f	%
Antibióticos	40	30,32
Antiinflamatorios	20	15,15
Analgésicos	10	7,57
Diuréticos	50	37,87
Corticoides	12	9,09
Total	132	100,00

Entre los factores externos de tipo ambientales que siempre alteran el sueño (Tabla 5) y que alcanzan los mayores porcentajes está la iluminación (62,12 % de los encuestados), los malos olores y el ruido (ambos con un 53,03 % de frecuencia). Como parte del tratamiento médico el personal de enfermería cumple con técnicas y procedimientos durante las 24 horas por lo que la población investigada manifestó que la medición de signos vitales (71,21 %) y la administración de medicamentos (62,12 %) son, dentro de dichas actividades, los principales factores que afectan el sueño.

En en el estudio se encontró que solo el 15,51 % de los encuestados duerme más de 8 horas siempre, mientras que el 39,39 % siempre duerme menos de 4 horas (Tabla 6).

Tabla 5: Factores externos (ambiente físico y actividades de enfermería) que alteran el sueño según los pacientes encuestados.

Ambiente físico	Siempre		De vez en cuando		Nunca		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Iluminación	94	71,21	28	21,21	10	7,58	132	100
Malos Olores	70	53,03	50	37,88	12	9,09	132	100
Ruido	70	53,03	56	42,43	6	4,54	132	100
Incomodidad de la Cama	52	39,39	58	43,95	22	16,66	132	100
Falta de Intimidad	64	48,47	58	43,95	10	7,58	132	100
Temperatura	52	39,39	58	43,95	22	16,66	132	100

Tabla 6: Frecuencia de patrones de sueño en los pacientes encuestados.

Cantidad de Sueño	Siempre		De vez en cuando		Nunca		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Duerme más de 8 horas en la noche.	20	15,15	24	18,18	88	66,67	132	100
Duerme de 6 a 8 horas	2	1,52	6	4,54	124	93,94	132	100
Duerme menos de 4 horas durante la noche	52	39,39	32	24,24	48	36,37	132	100

4. Discusión

El sueño se considera un aspecto fundamental en el mantenimiento de la salud, ya que se relaciona con la restauración de la energía y el funcionamiento óptimo del organismo al regular el sistema inmunológico y controlar una gran cantidad de procesos fisiológicos, como la temperatura, el pulso, la tensión arterial y la secreción hormona (Achury et al., 2014).

Para las personas que padecen un proceso patológico, la necesidad de descanso y sueño aumenta, pues la situación implica un gasto extra de energía, por lo que en estas situaciones es recomendable dormir 9 horas. Sin embargo, la enfermedad, con las preocupaciones que conlleva, la estancia hospitalaria y los factores ambientales del entorno hospitalario alteran el patrón del sueño.

En el presente estudio se observó que el dolor y la tos eran los factores de tipo fisiológico que más alteraban el sueño, mientras que la ansiedad, las preocupaciones y el miedo eran los más importantes entre los factores psicológicos. Estos resultados concuerdan con estudios previos realizados en España en relación a factores internos de tipo fisiológicos como el dolor y la dificultad respiratoria en porcentajes incluso más elevados (95 % y 55 %, respectivamente). También hay coincidencia en los factores psicológicos, con la preocupación por su hospitalización y la preocupación por su familia como los más importantes (San Martín Igual, 2013).

Por otra parte, entre los factores externos de tipo ambientales que siempre alteran el sueño y que alcanzan los mayores porcentajes está la iluminación, los olores y el ruido. El ruido, en sus diferentes modalidades (alarmas, ruido producido por máquinas, ruido de otros pacientes, etc.), es uno de los factores que se cita en la literatura como los principales alteradores del sueño, mientras que la iluminación no lo es tanto (Aragón Albillos et al., 2011).

Así mismo, se encontraron otros factores significativos que alteran el patrón reposo-sueño, como la incomodidad de la ca-

ma, la falta de intimidad y la temperatura, resultados que concuerdan con un estudio que señala que la incomodidad de la cama y el compañero de habitación (cuando se requiere compartir habitación con personas desconocidas), son factores que alteran el sueño (Carrillo-Esper et al., 2018).

Dentro de las intervenciones de enfermería se encontró que las actividades que más afectan el sueño son la medición de signos vitales, la administración de medicamentos y la canalización de vías periféricas, resultados que son parecidos a los de un estudio realizado por Muñoz Alvaredo et al. (2015), que señala que las actuaciones del personal sanitario que se realizan durante la noche afecta “a veces” al 57,2 % de los enfermos y un 10,4 % comentaron que “siempre” se despertaban a causa de dicho trabajo.

En lo que respecta a los fármacos, aunque no hubo evidencia o registro de administración de antidepresivos o ansiolíticos, una tercera parte de los pacientes encuestados recibió diuréticos, fármacos que incrementan la frecuencia de eliminación urinaria durante las 24 horas efecto que consecuentemente interrumpe el sueño. También a una tercera parte se les administró antibióticos, fármacos que entre sus efectos secundarios provocan náusea, vómito y diarrea, molestias que afectan igualmente la calidad del sueño.

Por lo tanto, el personal asistencial sanitario que atiende a los pacientes hospitalizados, así como el personal directivo, son responsables de considerar los factores internos y externos para minimizar los efectos de las acciones para favorecer el sueño, necesidad básica del ser humano y que contribuye a la evolución y recuperación favorable y por lo tanto a la inserción más temprana al ambiente familiar y social.

5. Conclusión

Los resultados del estudio nos llevan a pensar que los factores tanto internos como externos que alteran el sueño en el paciente hospitalizado pueden ser controlados por el personal

sanitario asistencial y el nivel directivo, y particularmente por el profesional de enfermería que tiene la responsabilidad de velar por el sueño y descanso adecuados del paciente, minimizando los efectos de las acciones para favorecer el sueño, necesidad básica del ser humano. El control de dichos factores contribuiría a la evolución y recuperación favorable del paciente con una consecuente disminución de los días de estancia hospitalaria y por lo tanto con la inserción más temprana al ambiente familiar y social.

Referencias

- Achury, C., Estorch, M., Domènech, A., Camacho, V., Flotats, A., Jaller, R., Geraldo, L., Deportós, J., Montes, A., and Carrió, I. (2014). [interpretation of thyroid incidentalomas in (18)f-fdg pet/ct studies]. *Revista española de medicina nuclear e imagen molecular*, 33(4):205–9.
- Aragón Albillos, P., Capella Trigo, L., Fernández González, E., González Cuadrillero, B., and De Juana Morrondo, S. (2011). Influencia de los factores ambientales en las alteraciones del sueño de los pacientes de una unidad coronaria. *Enfermería en cardiología: revista científica e informativa de la Asociación Española de Enfermería en Cardiología*, (53):40–44.
- Banks, S. and Dinges, D. F. (2007). Behavioral and physiological consequences of sleep restriction. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 3(5):519–28.
- Benca, R. M. and Quinlan, J. (1997). Sleep and host defenses: a review. *Sleep*, 20(11):1027–37.
- Carrillo-Esper, R., Carrillo-Córdova, D. M., Carrillo-Córdova, C. A., and Bracho-Olvera, H. R. (2018). Alteraciones del sueño en el enfermo grave. un evento de gran repercusión y poco tomado en cuenta. *Medicina interna de México*, 33(5):618–633.
- Catalán, T., Gallego-Gómez, J., González-Moro, M., and Simonelli-Muñoz, A. (2014). Factores que influyen en la calidad del sueño de pacientes institucionalizados. *Portuguese Journal of Mental Health Nursing/Revista Portuguesa de Enfermagem de Saude Mental*, (12).
- Mansano-Schlosser, T. C. and Ceolim, M. F. (2017). Association between poor clinical prognosis and sleep duration among breast cancer patients. *Revista latino-americana de enfermagem*, 25:e2899.
- Muñoz Alvarado, L., Garzón Del Rio, L., González García, C., Zaera Agudo, A., Franco Espinilla, P., and Gordaliza Rodríguez, T. (2015). Percepción de los pacientes de medicina interna de su descanso nocturno. *RqR Enfermería Comunitaria*, 3(4):7–18.
- San Martín Igual, E. (2013). Necesidad de dormir y descansar. (b.s. thesis), Universidad de Zaragoza. Escuela de Enfermería de Teruel.
- Wright, C. E., Erblich, J., Valdimarsdottir, H. B., and Bovbjerg, D. H. (2007). Poor sleep the night before an experimental stressor predicts reduced nk cell mobilization and slowed recovery in healthy women. *Brain, behavior, and immunity*, 21(3):358–63.

Anexo 1: Encuesta aplicada a los pacientes del Hospital Isidro Ayora de Loja

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA

N°

Fecha

Introducción

La presente entrevista se realiza con la finalidad de determinar los factores que alteran el sueño en pacientes hospitalizados, del área de Medicina Interna del Hospital Isidro Ayora de Loja. Con la información que se obtenga de esta entrevista, se determinará los factores que alteren el sueño del paciente para que en futuras intervenciones de enfermería se disminuya estos factores y se proporcione un sueño más placentero en los pacientes de esta área y por ende su pronta recuperación.

Por favor sírvase contestar con la respuesta que considere correcta. Estos resultados servirán para fines educativos, de antemano le agradezco por su colaboración.

Datos Generales

Edad

Sexo

Motivo de ingreso

Factores externos que alteran el patrón de sueño.			
El ambiente			
Factor I	Siempre	De vez en cuando	Nunca
El ruido que genera el acompañante de habitación, las bombas de infusión, el equipo de administración de oxígeno, de los monitores, no le permiten dormir	3	2	1
La iluminación de las lámparas le molestan al momento de conciliar el sueño	3	2	1
Los olores desagradables del ambiente hospitalario le perturban a la hora de dormir	3	2	1
La incomodidad de la cama no le permite dormir	3	2	1
La falta de intimidad le dificulta dormir	3	2	1
La temperatura de la habitación no le permite conciliar el sueño	3	2	1
Actividades de enfermería			
La administración de la medicación por la noche le interrumpe el sueño	3	2	1
La toma de signos vitales por la noche le interrumpe el sueño	3	2	1
Los cambios de posición le interrumpen el sueño	3	2	1
La canalización de vías por la noche no le deja dormir	3	2	1
El ingreso de nuevos pacientes le interrumpe su descanso	3	2	1
Los traslados de habitación le molestan durante la noche	3	2	1
Factores internos que alteran el patrón de sueño.			
Factores fisiológicos			
Factor II			
El dolor no le permite conciliar el sueño durante la noche	3	2	1
Levantarse a cada momento a orinar no le permite conciliar el sueño (poliuria)	3	2	1
Las náuseas/vómito no le dejan conciliar el sueño	3	2	1
La falta de oxígeno o dificultad para respirar le causa problemas para dormir	3	2	1
El no poder movilizarse es causa de no conciliar el sueño	3	2	1
El hambre, sed es motivo de no poder dormir	3	2	1
La preocupación del abandono del hogar no le permite dormir	3	2	1
La preocupación económica no le permite dormir con tranquilidad	3	2	1
Siente desesperación al estar hospitalizado que no le permite dormir	3	2	1
Se siente intranquilo durante la noche que no le permite conciliar el sueño	3	2	1
El miedo al estar hospitalizado y a la enfermedad no le permite dormir con tranquilidad	3	2	1
El estrés del ambiente hospitalario no le permite dormir adecuadamente.	3	2	1
Patrón del sueño descanso			
Cantidad del sueño			
Factor III			
Tarda en conciliar el sueño	3	2	1
Duerme más de 8 horas durante la noche	3	2	1
Duerme de 6 a 8 horas durante la noche	3	2	1
Duerme menos de 4 horas durante la noche	3	2	1
Calidad del sueño			
Factor IIII			
Duerme durante el día	3	2	1
Dedica algún tiempo a leer o relajarse	3	2	1
Posibles comentarios de problemas para dormir	3	2	1
Se despierta temprano y le cuesta volver a conciliar el sueño	3	2	1
Aparecen signos de sueño durante el día	3	2	1
Medicamentos que se le administra al paciente			