



El Hospital Universitario Río Hortega (HURH) se adhiere al proyecto SueñOn®.

Es una estrategia impulsada por el Instituto de Salud Carlos III a través de la Unidad de Investigación en Cuidados de la Salud (Investen-ISCIII). Está liderada por enfermeras y enfermeros, y dirigido a profesionales de la salud, gestores, pacientes y familiares, con el fin de promover el descanso de las personas hospitalizadas.

Surge de la necesidad de abordar, el problema de la interrupción del sueño en los pacientes hospitalizados y su consecuente falta de descanso y retraso en su recuperación.

Se hace visible, poniendo en marcha algunas soluciones que pueden ayudar a mejorar este problema y que son de fácil implantación.

Perseguimos mejorar la estancia hospitalaria mediante el compromiso de respetar las llamadas “horas mágicas”, una franja horaria que va desde las 00:00 a las 06:30 horas de cada día, favoreciendo que los pacientes duerman y tengan un descanso reparador.

La realización de pequeñas intervenciones como reducción del ruido, organización de los cuidados en horario nocturno y disminución de la intensidad de luz durante esas “horas mágicas” respetando los periodos de descanso, hace que mejore el descanso nocturno y la resiliencia del paciente.

Durante los meses de junio y julio se ha realizado una primera valoración de la calidad del sueño de los pacientes en el hospital a través del cuestionario Oviedo. Posteriormente el grupo de trabajo multidisciplinar del proyecto SueñOn® en el HURH, han analizado los elementos que afectan al descanso como son ruido, luz y organización de los cuidados, modificando algunos horarios como la toma de temperatura, extracción de analíticas, administración de ciertas medicaciones, o evitar ingresos en las horas mágicas. También se ha valorado el confort de la habitación, con respecto a temperatura, estado de los colchones y almohadas, adquiriendo nuevos en caso de deterioro.

Otras acciones que se están llevando a cabo son la concienciación del personal a través de sesiones para hacer menos ruido y hablar más bajo, revisión de las ruedas de los distintos carros (medicación, constantes, lencería, etc.) amortiguar el tubo neumático para que no realice tanto ruido, bajar el volumen de alarmas o algunos equipos, aunque siempre primando la seguridad del paciente, atenuar la iluminación en lo posible, entrar con sigilo en las habitaciones e incluso utilizar linternas para valoración del paciente durante las rondas nocturnas.

Las familias y/o acompañantes deben colaborar también en estas medidas, silenciando móviles, apagando televisión, etc.

Consideramos que descansar bien es un factor de excelencia para la pronta recuperación de nuestros pacientes.

Dirección de Enfermería HURH