

IMPACTO DE LA IMPLANTACIÓN DE LAS MEDIDAS PARA LA MEJORA DEL DESCANSO NOCTURNO EN LOS PACIENTES DEL (PROYECTO SUEÑON)

Autores: Sara Velasco Fernández-Mellado ¹, Francisco Mayor Valdivieso ², Victoria Mateos Sastre ¹, Susana Alonso Rafael ¹, Eva Zamarrón Aceves ¹.

1. Jefe unidad enfermería del Hospital Universitario de Valladolid
2. Jefe unidad enfermería área del Hospital Universitario de Valladolid.



INTRODUCCIÓN: El descanso nocturno es un elemento esencial en la recuperación y bienestar de los pacientes hospitalizados. Sin embargo, el entorno hospitalario suele presentar múltiples factores que interfieren en la calidad del sueño, afectando negativamente la experiencia y evolución del paciente. Desde 2021, en el HCUV bajo el marco del proyecto SueñOn, se están impulsando diversas medidas (descenso del ruido, apagado de iluminación, reducción de ingresos nocturnos, descenso de entradas en las habitaciones) destinadas a promover un descanso reparador durante la estancia hospitalaria. La percepción del paciente es clave para detectar áreas de mejora.:

OBJETIVO: Analizar la efectividad de las intervenciones implantadas en el HCUV dentro del proyecto SueñOn en el año 2022 comparándolas con la situación inicial/basal.

Palabras clave: sleep, dyssomnias, sleep hygiene, sleep wake disorders.

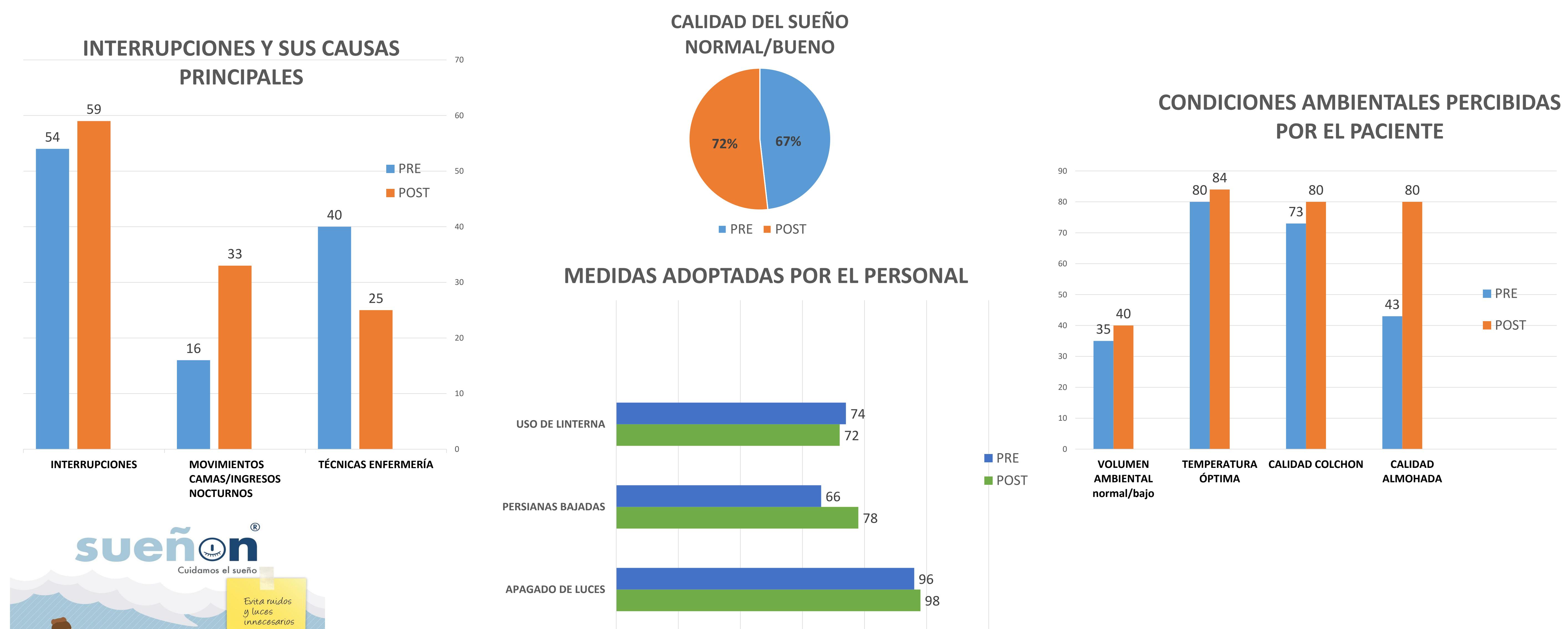
METODOLOGÍA:

- **Diseño:** Estudio descriptivo transversal mediante encuesta pre y post intervención. Código CEIM: PI-24-469.
- **Población/ámbito:** pacientes mayores de 18 años ingresados entre octubre 2024 y marzo 2025 en las unidades 10°S, 9°S, 7°N, 3°S y 2°N.
- **Variables a estudio:** sociodemográficas (edad y sexo), percepción del paciente sobre la iluminación, el ruido, medidas adoptadas por el personal para favorecer su descanso, grado de confortabilidad y satisfacción general de la calidad del sueño.
- **Herramienta:** encuesta "ad hoc" realizada por equipo investigador, de 20 preguntas de respuesta tipo Likert, donde 1 es muy malo y 5 muy bueno, dentro del marco del proyecto SueñOn.

RESULTADOS:

N= 300 pre-intervención (39% mujeres, 61% hombres, media edad: 67,35)

N= 234 post-intervención (44 % mujeres, 56% hombres, media edad: 67,74)



CONCLUSIONES/IMPLICACIONES PARA LA PRÁCTICA:

- Las intervenciones implantadas de acuerdo al proyecto SueñOn han sido moderadamente efectivas, logrando mejoras discretas en la calidad del sueño de nuestros pacientes.
- Sigue habiendo margen de mejora en interrupciones debidas a ingresos y realización de técnicas enfermeras.
- La formación y adherencia del personal a las medidas es alta.
- Se requieren estrategias adicionales para reducir las interrupciones nocturnas.

Bibliografía:

