

Protocolo de Cuidado del Sueño en paciente ingresado en Hospitalización Pediátrica

Protocolo	B24-7.1.3-PRT-001-V1
Servicio	Hospitalización pediatría
Fecha de entrega	5 de Diciembre de 2017
Destinatario	Personal médico y de enfermería de hospitalización pediátrica.

Control de modificaciones		
Descripción	Nº de versión	Fecha de edición
Creación: Marta Hernández del Hierro (DUE hospitalización pediátrica)	1	25/11/2017
Modificación:		

Revisado:	Laura Carrancia López. TCMAE UCI. David Baz Carmona (Supervisor Bloque Pediátrico)	Aprobado	Paloma Pérez-Serrano
Fecha:	28/11/2017	Fecha:	4/12/2017

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.
Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.
ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

Índice del contenido

1.	OBJETIVO.....	3
2.	ALCANCE.....	3
3.	DEFINICIONES.....	3
4.	REALIZACIÓN.....	3
5.	REGISTROS.....	6
6.	DOCUMENTACIÓN ADICIONAL.....	7
7.	ANEXOS.....	7
8.	CONTROL DE CAMBIOS.....	8

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.
Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.
ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

1. OBJETIVO

- Concienciar a los profesionales sanitarios para que la prestación de cuidados de enfermería sea respetuosa con el sueño y descanso del paciente ingresado en hospitalización pediátrica.
- Adoptar medidas sobre los factores que pueden intervenir en la disrupción del sueño para reducir sus efectos.
- Conocer la calidad del sueño de los pacientes ingresados en hospitalización pediátrica. (Registro mediante encuestas).
- Identificación por parte del profesional de los factores que dificultan/impiden el descanso adecuado del paciente. (Registro mediante encuestas).

2. ALCANCE

Dirigido al personal médico y de enfermería de la Unidad de Hospitalización pediátrica.

3. DEFINICIONES

- Sueño: Estado fisiológico necesario y reparador, normalmente periódico y reversible, caracterizado por una depresión de los sentidos, de la conciencia, de la motricidad espontánea, en el que la persona puede despertarse con estímulos sensoriales.
- Proyecto SUEÑON: Proyecto impulsado por enfermeras y dirigido a toda la sociedad (profesionales de la salud, gestores, pacientes...) con el fin de facilitar el descanso de las personas hospitalizadas. Proyecto de ámbito nacional, coordinado por la Unidad de Investigación en Cuidados de Salud del Instituto de salud Carlos III (Investén-isciii). (1)

4. REALIZACIÓN

Protocolo de Cuidado del Sueño en paciente ingresado en Hospitalización Pediátrica.

4.1. INTRODUCCIÓN

Enfermería es el profesional más cercano y que más horas pasa junto al paciente. Nadie mejor que nosotros para conocer las necesidades de la persona ingresada y las circunstancias que le impiden una estancia hospitalaria lo más confortable posible. No podemos olvidar que el paciente se siente especialmente vulnerable tanto por la enfermedad como por el hecho de encontrarse en un medio extraño como un hospital, además en pediatría, toda esta ansiedad se traslada de forma muy directa a los familiares, que también tienen que ser objetivo de nuestros cuidados.

Existen estudios que confirman que entre los factores que alteran el sueño de los pacientes

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

ingresados en un hospital está el despertarse y acostarse más temprano de lo habitual y las interrupciones nocturnas, frecuentes en la hospitalización.

Estas interrupciones suelen ser debidas a la luz excesiva, a las rutinas y cuidados de enfermería, al propio paciente, al ruido en la unidad de hospitalización, a que la cama/cuna no sea cómoda, que la temperatura no sea la adecuada y, finalmente; al dolor, la fatiga, el miedo o la preocupación.

4.2. FACTORES QUE ALTERAN EL SUEÑO Y MEDIDAS A ADOPTAR DENTRO DE LA UNIDAD

En nuestra Unidad de Hospitalización pediátrica encontramos muchos factores que alteran el sueño, tanto por su entorno físico como por el psicológico. Dichos factores se clasifican como perturbadores de tipo endógeno y de tipo exógeno. A continuación, los exponemos junto con las medidas que vamos a aplicar para reducir sus efectos.

4.2.1. FACTORES ENDÓGENOS

A. EDAD

Las necesidades y las características del sueño varían según la etapa de la vida, en el periodo infantil tanto los ciclos de sueño, como las ondas cerebrales son diferentes a las de los adultos, así como las necesidades de descanso. Los niños realizan ciclos de sueño más cortos (47 minutos en etapa 0-3, siendo de 90 minutos en adultos), y tienen más cantidad de ondas cerebrales reparadoras que los adultos. Las necesidades de sueño en niños van disminuyendo a medida que crecen hasta equipararse con los adultos en la pubertad.

MEDIDAS APLICABLES: Factor no modificable.

B. SITUACIÓN PREVIA

Los hábitos que las personas tienen en su vida cotidiana van a influir en su adaptación a una nueva situación como es el ingreso en la planta de pediatría.

MEDIDAS APLICABLES: Al ingreso reseñar en la historia de enfermería los hábitos del sueño del paciente. (biberones, colecho, cama/cuna, presencia de objetos personales, baño previo al sueño, etc....)

C. ENFERMEDADES Y ALTERACIONES METABÓLICAS

Son muchas las enfermedades que conllevan una alteración del sueño, por diferentes causas, bien por la enfermedad en sí, por su sintomatología o por otras connotaciones que conlleva.

MEDIDAS APLICABLES:

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

- Oxigenación adecuada en un paciente respiratorio.
- Mantenimiento de constantes (temperatura)
- Control del dolor.

4.2.2. FACTORES EXÓGENOS

A. MEDIO AMBIENTE

El entorno de la hospitalización de pediatría se caracteriza por una sobrecarga de estímulos, como su estructura, equipamiento, patrón de cuidados, motivo de ingreso, desconocimiento de lo que ocurre a su alrededor, etc.

MEDIDAS APLICABLES: Mantener un buen nivel de comunicación con los pacientes, y sobre todo con los familiares.

B. LUZ

La luz, la oscuridad y otros factores ayudan al cuerpo a saber cuándo hay que estar despierto y cuando dormir. Un exceso de luz artificial por la noche puede alterar este proceso, creando dificultades para conciliar el sueño.

MEDIDAS APLICABLES: Adoptaremos medidas de 00:00h de la noche a 06:30h de la mañana para aumentar el contraste entre el día y la noche:

- Apagar las luces que no sean imprescindibles (pasillos no transitados, almacenes, baños, etc.).
- Apagar las luces del control que no sean necesarias para el trabajo de enfermería.
- Atenuar la luz del pasillo no transitado, no necesario.

C. RUIDO

En la planta el nivel de ruido se intensifica a primera hora, sobre todo por la capacidad de planificación de horarios, al ser un servicio que centraliza los cuidados a demanda del paciente.

MEDIDAS APLICABLES: Adoptaremos medidas principalmente en periodos de descanso, fundamentalmente en la noche y la hora de la siesta.

- Evitando hablar cerca de los pacientes, hablando en voz baja.
- Descentralización del personal durante los cambios de turno.
- Disminuir el ruido producido por el aparataje. Tendremos en cuenta el mantenimiento de las ruedas de los mismos para evitar cualquier ruido, así como durante la noche proveeremos el material en una batea evitando el traslado del carro de curas.
- Sonido de móviles en silencio y bajar el volumen de los teléfonos de la unidad.

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

- Tiraremos el vidrio generado al final del turno.
- Evitaremos usar la impresora por la noche.
- El Tiga, a partir de las 00:00 horas no pasará con carros de ropa sucia o reposición de lencería.
- Limpieza esperará a ser llamada durante las horas de protección del sueño.
- Se instruirá a la familia del uso de la televisión solo hasta la hora del inicio del sueño del paciente para que esta no perturbe el mismo ni el del resto de pacientes de la unidad.
- Se aconsejará a familiares de la limitación de visitas en horario del sueño del paciente.

D. ORGANIZACIÓN DE LOS CUIDADOS

Pequeñas modificaciones en las actividades de enfermería como son la toma de constantes, administración de medicación, deberán ser planificadas de forma que interrumpen lo menos posible el sueño del paciente.

Es importante que actuemos de forma individualizada según la situación de cada paciente al inicio de la noche.

MEDIDAS APLICABLES: Adoptaremos medidas de 00:00h de la noche a 06:30h de la mañana.

- Realizar todas las técnicas posibles fuera de la zona de descanso.
- Informar a familiares de ingreso fuera de las zonas de descanso.
- Ofreceremos confort al paciente (ofrecer un pijama para mejorar el descanso)
- Controlar la temperatura ambiental.
- Se adaptarán los horarios de medicación en la medida de lo posible.
- Se organizara siempre que sea posible el no ingreso durante 01:00 – 07:00 am para así respetar el sueño del paciente y el del resto de la unidad.

COMPROMISO DE LA UNIDAD

Para respetar el sueño y el descanso de las personas hospitalizadas que cuido me comprometo a:

- Evitar la iluminación innecesaria.
- Reducir el ruido ambiental.
- Programar en la medida de lo posible mis tareas para permitir el descanso.
- Preguntar y tener en cuenta las preferencias del paciente en cuanto a su descanso.
- Mantenerme informado y al día de los beneficios del descanso en la salud de los pacientes.

5. REGISTROS

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

Se realizará recogida de datos a través de una encuesta de satisfacción al usuario: Mediante el cuestionario del sueño Richards Campbell (RCSQ).

6. DOCUMENTACIÓN ADICIONAL

1. Sueñón. Cuidamos del sueño. <http://suenon.recursoencuidados.es>
2. Protocolo cuidados del sueño en UCI, Laura Carrancia López.
3. Stiver K, Sharma N, Geller K, Smith L, Stephens J, Daoud E, Moffatt-Bruce S, Mazzaferri E. Quiet at Night: Reduced overnight vital sign monitoring linked to both safety and improvements in patients perception of hospital sleep quality. Patient Experience journal. 2017, (4). 90-96.

7. ANEXOS

Cuestionario sobre el sueño de los pacientes hospitalizados

1) Califique la calidad general de su sueño. Siendo 1 mala y 10 excelente.

Cuando duerme en casa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cuando duerme en el hospital	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Grado de cansancio/ somnolencia en el hospital	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2) Durante su estancia hospitalaria, en qué medida interrumpieron su sueño las siguientes actividades. Siendo 1 nada y 10 mucho.

Ruido	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NS/NC
Luz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NS/NC
Intervenciones enfermeras (Ej.: curas, movilizaciones...)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NS/NC
Pruebas diagnósticas (Ej.: radiografías, Electrocardiograma.....)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NS/NC

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.

Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.

ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

Toma de constantes (Tensión arterial, pulso, saturación)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NS/NC
Analíticas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NS/NC
Administración de medicación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NS/NC

3) Durante su estancia hospitalaria, en qué medida interrumpieron su sueño los siguientes ruidos. Siendo 1 nada y 10 mucho.

Alarmas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NS/NC
Gente hablando	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NS/NC
Bombas medicación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NS/NC
Televisión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NS/NC
Teléfono	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NS/NC

4) Durante su estancia en el hospital, califique el control del dolor. Siendo 1 mucho dolor y 10 nada de dolor.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NS/NC
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------

5) Indique la satisfacción general con su hospitalización. Siendo 1 mala y 10 excelente.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	NS/NC
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------

6) Sugerencias que crea que puedan ayudar a mejorar el sueño durante su estancia en el hospital.

8. CONTROL DE CAMBIOS

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.
Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.
ATENCIÓN: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA

CUADRO DE CONTROL DE CAMBIOS

CÓDIGO	VERSIÓN	FECHA 1ª ED.	FECHA ÚLTIMA ED.	DESCRIPCIÓN DE CAMBIOS
B24-7.1.3-PRT-001-V1	1	25/11/2017		Edición inicial del documento

Este documento es propiedad del Hospital Universitario Infanta Cristina.
 Queda prohibida su copia o reproducción, tanto total como parcial, sin el consentimiento expreso del propietario.
 ATENCION: Toda copia NO CONTROLADA de este documento puede estar OBSOLETA