

## Implicate

- Si eres un profesional de la Salud
- Si eres un grupo de trabajo de una institución con hospitalización
- Si eres una organización sin hospitalización
- Si eres paciente o acompañante



# sueñon®

*Cierra los ojos, respira, intenta estar tranquil@, imagina que está todo en calma. Poco a poco te quedas dormid@... Eso es SueñOn®*



## Cuidamos el sueño



## ¿Qué es SueñOn®?

SueñOn® es un proyecto **impulsado por enfermeras** y dirigido a la sociedad con el fin de promover el descanso de las personas hospitalizadas.

Este proyecto surge de la necesidad de abordar, desde los profesionales de la salud **con el liderazgo de enfermería**, el problema de la interrupción del sueño en las personas hospitalizadas y su consecuente falta de descanso. En definitiva, abordar una situación con la que se encuentra cualquier persona que, por una u otra razón, tiene que estar hospitalizada.



### Bases científicas

Existen estudios que confirman que los principales factores que alteran el sueño de las personas hospitalizadas son la luz excesiva, el ruido en la unidad de hospitalización y las rutinas y los cuidados de enfermería. Otros factores que destacan serían que la cama no sea cómoda, la temperatura inadecuada de la habitación, el dolor, la fatiga o la preocupación.



A todo esto, se le añade las siestas diurnas propiciadas por el excesivo tiempo que deben permanecer en la cama.

## ¿Qué hacemos?

El proyecto propone realizar una serie de modificaciones adoptando medidas de fácil implantación, resultado de la revisión de la evidencia científica, es decir, con resultados fiables. Estas se agrupan en:

- Adaptación del entorno y de los factores medioambientales.
- Planificación de los cuidados y actividades de enfermería.
- Formación a los profesionales de la salud.

## Los profesionales de la salud se comprometen a ser “cuidadores del sueño”:

- Evitando luces y ruidos innecesarios
- Intentando programar sus cuidados para permitir el descanso de sus pacientes.
- Preguntando y teniendo en cuenta las preferencias de las personas hospitalizadas.
- Manteniéndose actualizados y consultando los últimos resultados científicos publicados.

## Los grupos de trabajo de las instituciones intentarán:

- Facilitar la implantación de los cambios necesarios en las unidades de hospitalización para mantener el ciclo vigilia-sueño adecuado.
- Iniciar mejoras que permitan reducir el ruido ambiental y evitar la iluminación innecesaria durante las horas “mágicas” (0’00h- 6’30h).
- Impulsar y facilitar que el personal de enfermería pueda programar las actividades de cuidados evitando las horas “mágicas”.
- Promover que los cuidados se presten teniendo en cuenta las preferencias personales de descanso de los pacientes.
- Realizar actividades de sensibilización, formación continuada y actualización de conocimientos sobre los beneficios del sueño en la salud de las personas durante la estancia hospitalaria.

## A los pacientes y sus cuidadores se les solicita que:

- No realicen visitas que puedan interrumpir el sueño de los pacientes.
- Hablen alejados de la habitación y en voz baja.
- Mantengan el móvil y las alarmas en silencio, los dispositivos con pantallas apagados y eviten ruidos innecesarios.
- Ayuden a conciliar el sueño y eviten situaciones que puedan impedirlo.
- Mantengan las luces apagadas, las persianas bajadas durante la noche y que si necesitan luz, usen una linterna.

