

# CUIDADOS PARA PROPORCIONAR EL REPOSO Y SUEÑO DEL ENFERMO

## Objetivo

- ✓ Diseñar un soporte para facilitar el seguimiento de la duración y características del sueño de los pacientes, respetando los ciclos circadianos y paliar las variaciones del ciclo sueño-vigilia que sufren modificaciones con la enfermedad y la edad.

## Material

- ✓ Alimentos, infusiones, si precisa.
- ✓ Ropa de cama, si precisa.
- ✓ Medicación prescrita.
- ✓ Objetos personales.

## Procedimiento

- ✓ Mantener al paciente lo más cómodo posible (cama confortable, infusiones relajantes...).
- ✓ Reducir al máximo la estimulación ambiental nocturna: luz, ruido, temperatura, olores, etc.
- ✓ Realizar sólo aquellas intervenciones consideradas necesarias durante la noche. Hablar en voz baja, no encender las luces de forma innecesaria, utilizar piloto de luz y/o linterna.
- ✓ Aliviar la causa del insomnio con medicación si fuese necesario.
- ✓ Evaluar el tiempo de permanencia en cama, sobre todo durante el día; siempre que sea posible, limitar el sueño al período nocturno.

## Observaciones

- ✓ Informar de que se apaguen los televisores antes del inicio del sueño, porque, visualmente, son estimulantes y sus ondas electromagnéticas son malas para la salud.

## Bibliografía

- ✓ Kozier, Erb, Olivieri. Enfermería fundamental: Conceptos, procesos y práctica. 4ª edición. Editorial Interamericana McGraw-Hill. Madrid. 1.993.
- ✓ Dirección de enfermería. Hospital Universitario Reina Sofía. Manual de Protocolos y procedimientos generales de enfermería. 3ª edición. Córdoba 2.001.

## Autores

- ✓ Unidad de enfermería 2º A, Cardiología.