

SOCIEDAD

Vida OurenSana

Factores ambientales desempeñan un papel importante en el sueño del paciente



Una mujer joven, sentada sobre la cama de su habitación de hospital al lado de una ventana.

Dormir cerca de una ventana mejora mucho el tratamiento hospitalario

Los pacientes de hospital que duermen cerca de las ventanas duermen mejor que los que se encuentran en otras partes de una sala, según un nuevo estudio de la Universidad de Surrey (Reino Unido) y la Universidad de Padua (Italia), que se basa en los niveles de ruido fuera de la habitación y la exposición a la luz natural.

Durante este estudio único, los investigadores observaron el impacto que tiene la hospitalización en el ritmo circadiano de un paciente. Los ritmos circadianos son cambios fisiológicos que siguen un ciclo de 24 horas y están sincronizados por señales ambientales, como los ciclos de luz y oscuridad. También afecta negativamente la fluctuación de los niveles de ruido a la calidad del sueño de los pacientes.

“La hospitalización debilita el ritmo circadiano y el ciclo de sueño-vigilia. Esto puede deberse a una enfermedad o a estar en un ambiente inusual y ruidoso con regímenes de luz, alimentación y actividad desordenados. Como resultado, los pacientes tienden a experimentar una mala noche de sueño, con múltiples despertares nocturnos y somnolencia diurna

mientras están en el hospital. Esta alteración del sueño puede afectar su pronóstico y el tiempo de estancia hospitalaria”, señala Sara Montagnese, profesora de cronobiología de la Universidad de Surrey.

Para investigar si la ritmicidad circadiana podría mejorar, se reclutó a 50 pacientes hospitalizados y se les realizó una evaluación completa del sueño y la vigilia. También se les pidió que completaran un diario de sueño y usaran un monitor de actividad durante su hospitalización. Se registraron factores ambientales como el tipo de habitación, la posición de la cama, la luz y el ruido.

Posteriormente, los pacientes fueron asignados aleatoriamente a dos grupos: el grupo de intervención, conocido como “atención circadiana”, y el grupo de control, denominado “atención estándar”. A los miembros del grupo de “atención circadiana” se les pidió que usaran gafas ligeras que proporcionarían luz matutina enriquecida con longitud de onda corta inmediatamente después de despertarse

durante 45 minutos.

Después se les pidió que usaran pantallas con filtros de luz de longitud de onda corta desde las 18.00 hasta el inicio del sueño. Finalmente, se les proporcionó alimentación y actividad/fisioterapia en horarios lo más cercanos posible a los que estaban acostumbrados en casa. Los investigadores descubrieron que los pacientes del grupo “atención circadiana” tendían a acostarse más temprano y dormían mejor que al comienzo de su hospitalización.

En el estudio se registraron factores ambientales como tipo de habitación, posición de la cama, la luz y el nivel de ruido

Se descubrió que los factores ambientales desempeñan un papel importante en el sueño de los pacientes. Los pacientes que dormían cerca de la ventana tuvieron una eficiencia del sueño (porcentaje de tiempo pasado dormido mientras estaban en cama) significativamente mayor durante su hospitalización en comparación con aquellos que dormían más lejos de la ventana, lo que enfatiza la importancia de la cantidad de luz natural. Las fluctuaciones de ruido en la sala también se asociaron con un aumento de los despertares nocturnos.■

Tu farmacéutica informa

CORAL LOMBA BRANDÓN
Centro de información del medicamento COFOurense



La oficina de farmacia, aliada contra la depresión

La depresión es un trastorno emocional que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo. En el caso de España, esa incidencia también se sitúa en torno al 4% de la población y es más frecuente entre las mujeres, aumentando su prevalencia con la edad y alcanzando el pico máximo en los 65 años. Esa es la razón por la que, cada mes de enero (en concreto, el día 13), se celebra el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión.

La depresión se caracteriza por una serie de síntomas, entre los que predominan la tristeza, el pesimismo e incapacidad para sentir placer, alegría o interés ante situaciones que habitualmente producían estos sentimientos. Estas manifestaciones, unidas a la dificultad para la concentración, las alteraciones del sueño (tanto insomnio nocturno como fatiga o somnolencia durante el día), o los sentimientos de culpa, impactan en el desempeño cotidiano de la persona en el ámbito familiar, social y laboral.

Los profesionales de las farmacias de toda España, también de las de Ourense, estamos preparados para actuar como apoyo de cara a la posible detección y concienciación contra la depresión. Y, además, contribuimos a favorecer la adherencia en caso de tratamiento farmacológico.

En este sentido, más del 60% de las personas que sufren depresión presentan problemas de adherencia a su tratamiento. Y esto puede empeorar los síntomas o provocar síndrome de abstinencia.

Paralelamente, el papel del fármaco comunitario también adquiere importancia a la hora de minimizar los efectos adversos que puede ocasionar cierta medicación. En este sentido, los problemas gastrointestinales constituyen algunos de los efectos adversos más comunes en el tratamiento farmacológico, especialmente durante los primeros días o semanas (provocando, a veces, la aparición de náuseas,

vómitos y diarrea). Es importante que el paciente sepa que estos efectos no suelen ser graves y tienden a remitir a las pocas semanas de comenzar el tratamiento.

ALGUNAS RECOMENDACIONES

Los farmacéuticos ourensanos recomendamos controlar estos síntomas realizando comidas menos copiosas y más frecuentes, evitar comidas grasas. Usualmente recomendamos la toma del medicamento por la noche, de modo que los efectos adversos queden disminuidos por el sueño.

Ante la posible sequedad en tu boca derivada de la toma de fármacos antidepresivos, es probable que tu farmacéutico te recomiende chicles, caramelos, colutorios o sprays bucales y para evitar la hipotensión se reco-



mienda una hidratación abundante. Es importante medir la presión arterial de manera habitual y en los momentos en que aparezca malestar general, dolor de cabeza o mareo. En este sentido, te recordamos que en las farmacias se suele ofrecer el servicio de medida de la presión arterial.

En caso de que se produzca fotosensibilidad, puede tratarse con lociones o corticoides tópicos. En este supuesto, es recomendable utilizar fotoprotección de calidad y con factor de protección alto, como los que se dispensan en nuestras farmacias, evitar la exposición directa a luz durante largos periodos de tiempo y abstenerse de utilizar cabinas de bronceado.