

CALIDAD DE SUEÑO EN PACIENTES DE ATENCIÓN PRIMARIA

Irene Arnanz González, Ronal Lindo Gamarra, Sheila Merino Rodríguez, Tamara García Balsas, Alejandro Yáñez Anchustegui, Arlette Ingrid Shee Miranda
C.S. Valdebernardo (Madrid)

OBJETIVOS:

El objetivo de este estudio es describir la situación y percepción de calidad de sueño de nuestros pacientes, abordando mediante un cuestionario sencillo los hábitos más frecuentes en nuestra población y la satisfacción personal de cada individuo sobre su descanso nocturno.

MATERIAL Y MÉTODO:

Se trata de un estudio observacional, descriptivo y transversal. Se seleccionaron pacientes que acudían a la consulta de atención primaria y se les realizaba el Cuestionario del Sueño de Oviedo, así como, algunas preguntas sobre satisfacción personal del sueño, hábitos de sueño y uso de fármacos para dormir, además de registrar situación laboral, edad y sexo.

Se realizaron un total de 56 cuestionarios a pacientes con una media de edad de 50 años, de los que el 60% resultaron mujeres. El 41% de los pacientes presentaba trabajo en el momento de realizar el cuestionario, frente a un 23% que se encontraba en situación de desempleo y otro 23% que estaba jubilado.

RESULTADOS:

Del Cuestionario de Oviedo destaca que los pacientes a la hora de valorar su sueño se sitúan en posiciones extremas, (muy satisfecho o muy insatisfecho). Presentando puntuaciones más altas en problemas de insomnio.

El 34% de los encuestados toman a diario fármacos para dormir. Los fármacos más consumidos son las Benzodiacepinas, seguidos del Zolpidem y de la Melatonina. Menos recurren a valeriana o infusiones.

Entre las causas más frecuentes de despertares nocturnos destaca la necesidad de orinar durante la noche (34%), seguido de despertares habituales sin razón aparente (21.4%). Pocos se despiertan por dolor o ruido.

Un 8.9% de los entrevistados refieren convivir con un familiar enfermo que les condiciona sus hábitos de sueño.

Anexo 1. Cuestionario de Oviedo de Sueño (2002)

Nombre del paciente: _____

Fecha de aplicación: _____

1. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

2. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por ruidos? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

3. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por necesidad de orinar? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

4. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por dolor? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

5. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por otros motivos? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

6. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por otros motivos? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

7. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por otros motivos? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

8. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por otros motivos? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

9. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por otros motivos? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

10. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por otros motivos? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

11. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por otros motivos? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

12. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por otros motivos? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

13. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por otros motivos? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

14. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por otros motivos? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

15. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por otros motivos? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

16. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por otros motivos? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

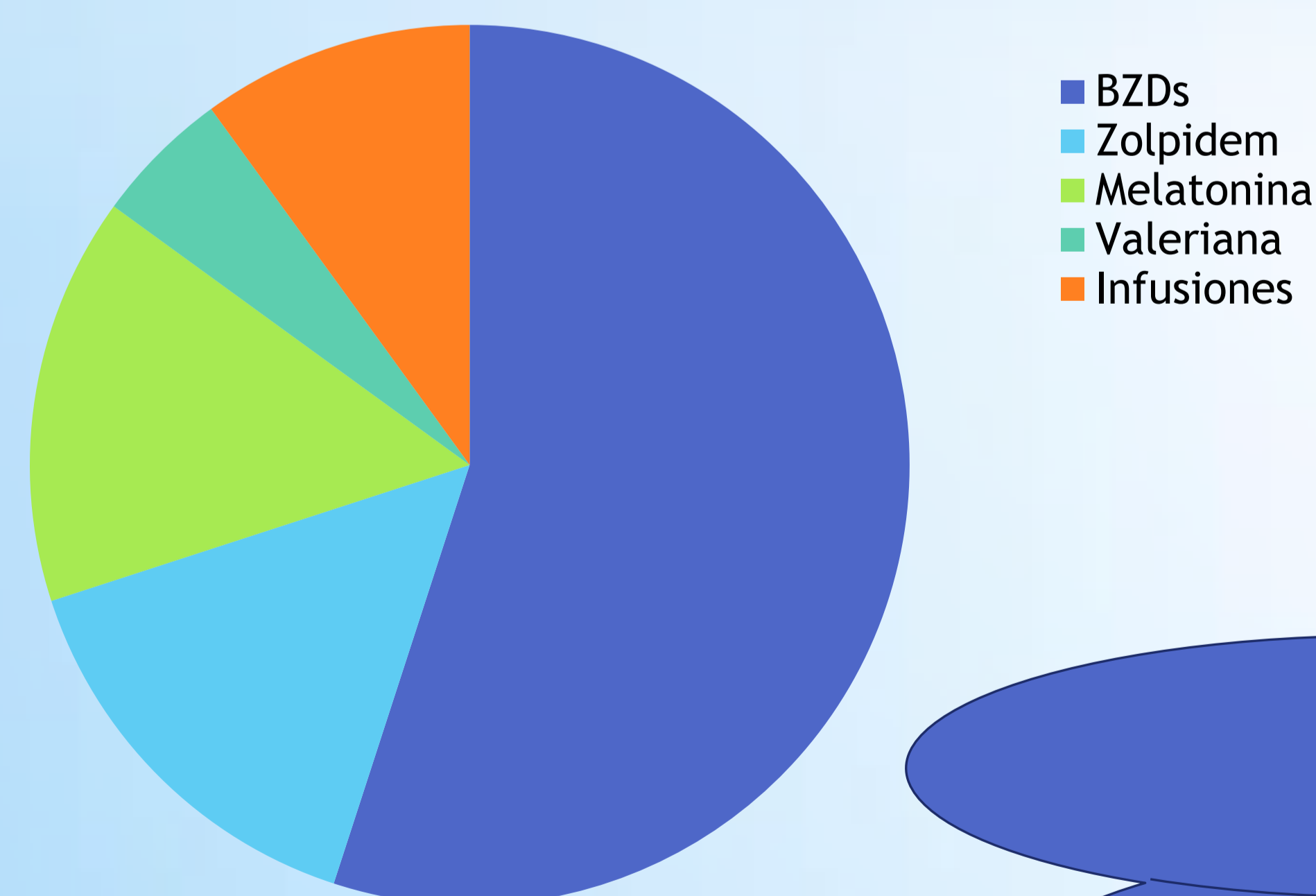
17. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por otros motivos? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

18. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por otros motivos? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

19. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por otros motivos? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

20. ¿Cuántas veces se despierta con dificultad por otros motivos? 1. Nunca 2. A veces 3. Muchas veces 4. Siempre

Fármacos usados para dormir



Los trastornos del sueño son una patología frecuente en nuestro medio, que preocupa a nuestros pacientes y repercute en su calidad de vida social y laboral. Tenemos un gran número de pacientes que usa a diario sustancias para este tipo de patología, muchas veces sin control médico como ocurre en el caso de la melatonina o las infusiones. Para un futuro

se deberían plantear más estudios que permitan abordarlos de manera más eficiente .