



## LA CALIDAD DEL SUEÑO BASE DEL BIENESTAR

### Cómo abordar mejor la formación en autocuidados del sueño: EDUCACIÓN PARA LA SALUD GRUPAL o INTERVENCIÓN COMUNITARIA PUNTUAL

Ángeles Palacios Pérez, Enfermera. C.S. La Rivota

#### INTRODUCCIÓN/JUSTIFICACIÓN

Las alteraciones del sueño representan un problema muy prevalente de salud, de enorme influencia en la calidad de vida y en la supervivencia



El sueño debe abordarse como un pilar fundamental en el cuidado integral de la salud al mismo nivel que la dieta y el ejercicio

#### OBJETIVOS

- Optimizar los recursos humanos y el tiempo para formar en autocuidado del sueño a la mayor población posible.
- Contrastar experiencias: Talleres EPS Grupales versus Intervención Comunitaria Puntual.



## DESARROLLO

¿TIENES PROBLEMAS  
PARA DORMIR?



**APUNTATE AL TALLER**  
"HIGIENE DEL SUEÑO"  
TALLER DIRIGIDO A ADULTOS

### EPS GRUPAL

Taller en 4 sesiones de 90 minutos  
Máximo 15 asistentes  
2 ediciones al año


### Población diana

Adultos entre 40 – 75 años. Sin patología psiquiátrica.

\* 2 modalidades educativas \*

### INTERVENCIÓN COMUNITARIA PUNTUAL

Charla única de 120 minutos  
Máximo 30 asistentes  
4 ediciones al año



¿Tienes problemas para dormir?  
Apúntate al:  
AULA PARA LA  
MEJORA DEL SUEÑO

### Periodos

Enero 2015 – Octubre 2017

Octubre 2018 – Octubre 2019

### Contenidos

Contenidos teóricos iguales en ambas modalidades.

**Práctica de  
relajación**  
**80 minutos:**  
transversal,  
20 minutos  
en cada sesión  
para diferentes  
técnicas de  
relajación

#### Taller grupal activo - participativo

- 1ª Sesión** ¿Cómo dormimos? Estructura del sueño.
- 2ª Sesión** Patologías del sueño.  
Recomendaciones para la higiene del sueño.
- 3ª Sesión** Tratamientos para las alteraciones del sueño. Control del estrés.
- 4ª Sesión** al mes, valorando mejoras en su sueño.  
Repaso del tema elegido por el grupo.

#### Charla expositiva activo-participativa

##### Sesión única

- \* ¿Cómo dormimos? Estructura del sueño.
- \* Principales patologías del sueño.
- \* Recomendaciones para la higiene del sueño.
- \* Tratamientos para las alteraciones del sueño.  
Control de estrés.

**Práctica de  
relajación**  
**20 minutos:**  
\*Respiración  
abdominal  
\*Parada del  
pensamiento  
\*Relajación de  
Schultz



## RESULTADOS

### De la asistencia

#### EPS GRUPAL

	Apuntados	Asistencia	
Enero 2015	25	25	100%
Marzo 2015	14	8	58% <sup>(*)</sup>
Sept 2016	12	11	75%
Octubre 2017	16	11	78,75%
<b>4 TALLERES en 2 años</b>		<b>55</b>	<b>82%</b>

#### I. COMUNITARIA PUNTUAL

	Apuntados	Asistencia	
Octubre 2018	25	21	82%
Febrero 2019	30	27	90%
Junio 2019	31	15	49% <sup>(*)</sup>
Sept 2019	30	24	80%
<b>4 CHARLAS en 1 año</b>		<b>87</b>	<b>75%</b>

(\*) Es preferible evitar las ediciones en los periodos pre - vacacionales, se dispara el absentismo.

### De la encuesta satisfacción

- Resultados óptimos en las dos modalidades.
- Discretamente mejores en I. Comunitaria Puntual.
- En las dos: 100% de asistentes recomendaría la actividad.

$\bar{x}$ PORCENTAJES EN NIVELES MUY BUENO y EXCELENTE		Profesional	Contenido	Duración
	EPS GRUPAL	90,85%	84,10%	73,60%
I. C. PUNTUAL	93,90%	87,86%	80,94%	



## CONCLUSIONES

**Consideramos la experiencia de la I.C. puntual muy positiva respecto a los Talleres EPS grupal.**

**Con la I.C. puntual conseguimos:**

- Formar en autocuidados del sueño a un mayor número de personas que sufren alteraciones del sueño.
- Informar con más contenido y más espacio de tiempo que lo disponible en una consulta individual sobre consejos de higiene del sueño.
- Activar la EPS sobre el sueño: organizar una charla única es más factible y adaptable dentro de la presión asistencial actual.