



ACTA DE CAPACITACIÓN

Código: A2FO1002 - 001

Versión: 05

Vigencia: 24/02/2025

ACTA No.11

LUGAR: ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL_AUDITORIO INSTITUCIONAL

FECHA: 04/06/2025

HORA INICIAL: 3:00AM horas

HORA FINAL: 4:00 PM horas

ACTA DE CAPACITACIÓN, PREVENCIÓN DEL CANSANCIO EN FUNCIONARIOS DEL HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL

PARTICIPANTES:

Nombres y Apellidos (*)	Cargo
DARLI ELIANA QUIÑONEZ RÍOS	Referente del programa de seguridad del paciente Enfermera.
PAOLA HERNANDEZ	Líder de seguridad y salud en el trabajo
Luis Eduardo Díaz Ramírez	Ponente de SURA

AGENDA DE TRABAJO

1. Pretest
2. Presentación de objetivos
3. Presentación del tema
4. Conclusiones.
5. Postest

DESARROLLO:

1. Pre- test

<https://forms.gle/7eAQxYuYYmn8LvVR6>

se solicita a los participantes diligenciar el pre-test

2. OBJETIVOS GENERAL

Fortalecer los conocimientos y habilidades del personal asistencial para promover, implementar y garantizar prácticas adecuadas de higiene del sueño en los pacientes hospitalizados, contribuyendo a su seguridad, bienestar y recuperación clínica.

- Identificar los factores ambientales, emocionales, fisiológicos y conductuales que afectan la calidad del sueño de los pacientes hospitalizados.



ACTA DE CAPACITACIÓN

Código: A2FO1002 - 001

Versión: 05

Vigencia: 24/02/2025

- Reconocer la importancia del sueño en los procesos de recuperación, estabilidad emocional y disminución del dolor en el entorno hospitalario.
- Describir las principales prácticas y recomendaciones para mejorar la higiene del sueño en pacientes de diferentes servicios del hospital.
- Capacitar al personal en estrategias que permitan reducir las interrupciones nocturnas y el ruido ambiental, asegurando un entorno propicio para el descanso.
- Fomentar la implementación de rutinas asistenciales que respeten los ciclos de sueño del paciente, integrando el concepto de sueño reparador en la atención diaria.
- Promover la educación al paciente y su familia sobre hábitos saludables que favorezcan el descanso durante la hospitalización.
- Evaluar cómo las intervenciones aplicadas impactan en la experiencia del paciente y en la calidad de la atención brindada.

3. PRESENTACIÓN DEL TEMA:

La higiene del sueño hace referencia al conjunto de hábitos, condiciones ambientales y conductas que favorecen un descanso adecuado y reparador. En el ámbito hospitalario de segundo nivel, garantizar un sueño de calidad para los pacientes es fundamental para una recuperación más rápida, mejorar la estabilidad emocional, disminuir la percepción del dolor y favorecer la respuesta inmunológica. Sin embargo, las rutinas asistenciales, el ruido, la iluminación y los procedimientos nocturnos suelen interferir con el ciclo normal del descanso. Por ello, promover prácticas de higiene del sueño desde el personal asistencial contribuye directamente a la seguridad del paciente y al mejoramiento de su experiencia durante la hospitalización.

HIGIENE DEL SUEÑO

Es el conjunto de **acciones y hábitos saludables** que favorecen un **sueño profundo, continuo y reparador**. Incluye factores ambientales, conductuales y fisiológicos.

Que afecta nuestra higiene del sueño:

- Exceso de ruido (monitores, voces, apertura de puertas).
- Iluminación constante o brusca.
- Temperatura inadecuada.
- Interrupciones frecuentes por procedimientos.



Factores emocionales y psicológico

- Ansiedad por hospitalización o diagnóstico.
- Estrés, miedo, dolor o incertidumbre.
- Falta de acompañamiento familiar.

Factores fisiológicos

- Dolor mal controlado.
- Efectos secundarios de medicamentos.
- Cambios en el ritmo circadiano.
- Restricción de movilidad.

Factores conductuales

- Siestas prolongadas durante el día.
- Uso de pantallas antes de dormir.
- Ingesta de café, bebidas energéticas o alimentos pesados (cuando aplica).
- Ausencia de rutinas previas al dormir.

Recomendaciones para mejorar la higiene del sueño

Para el personal asistencial:

- Coordinar procedimientos para disminuir interrupciones nocturnas.
- Reducir ruidos en pasillos, ajustando alarmas al mínimo seguro.
- Controlar la iluminación durante la noche.
- Ofrecer educación al paciente sobre la importancia del descanso.
- Ajustar temperatura y comodidad del entorno.





ACTA DE CAPACITACIÓN

Código: A2FO1002 - 001

Versión: 05

Vigencia: 24/02/2025


RESULTADOS DE EVALUACION Y ANALISIS

4. CONCLUSION

La higiene del sueño es un componente esencial del cuidado humanizado y seguro dentro del entorno hospitalario. Implementar prácticas que favorezcan el descanso contribuye a disminuir complicaciones, mejorar la tolerancia al dolor, optimizar la recuperación clínica y aumentar la satisfacción del paciente. En un hospital de segundo nivel, donde la carga asistencial y los procedimientos son frecuentes, es necesario que el equipo de salud adopte estrategias coordinadas para proteger el descanso del paciente y brindar un entorno que promueva un sueño reparador como parte integral de su proceso de recuperación.

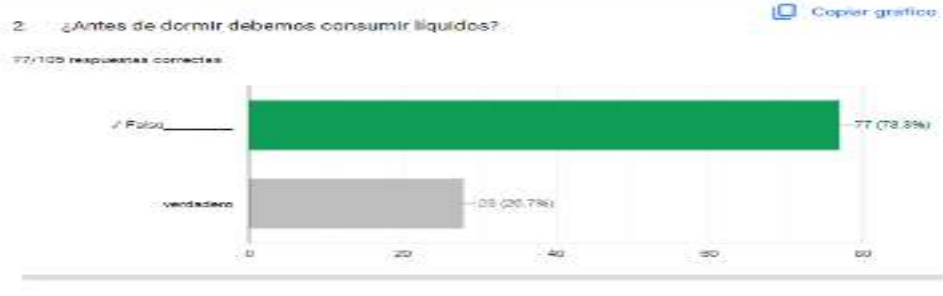
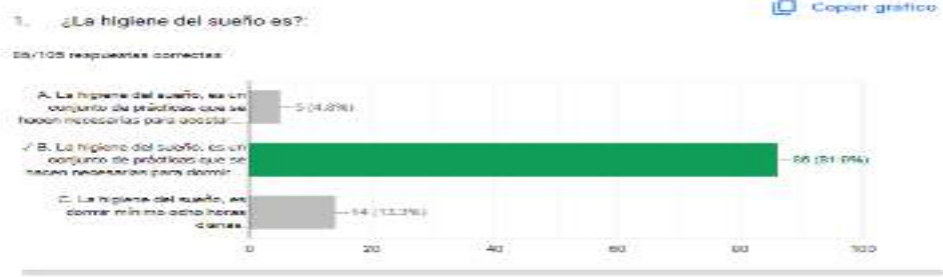
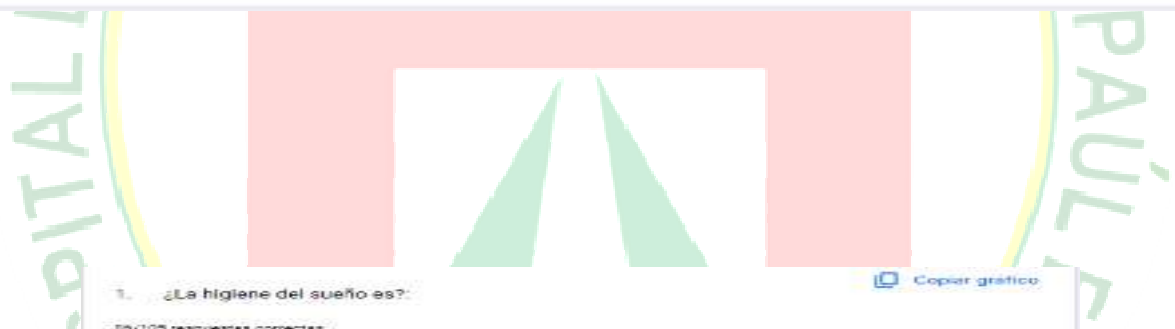
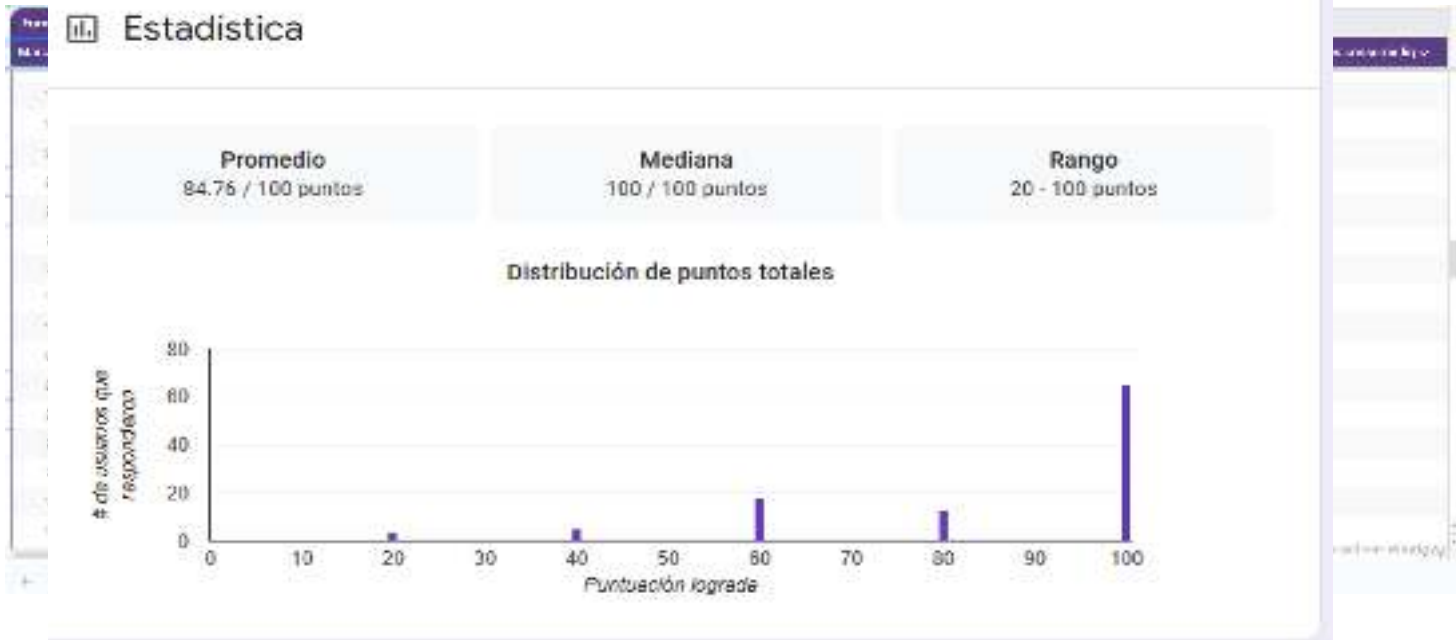
5 POS-TEST:

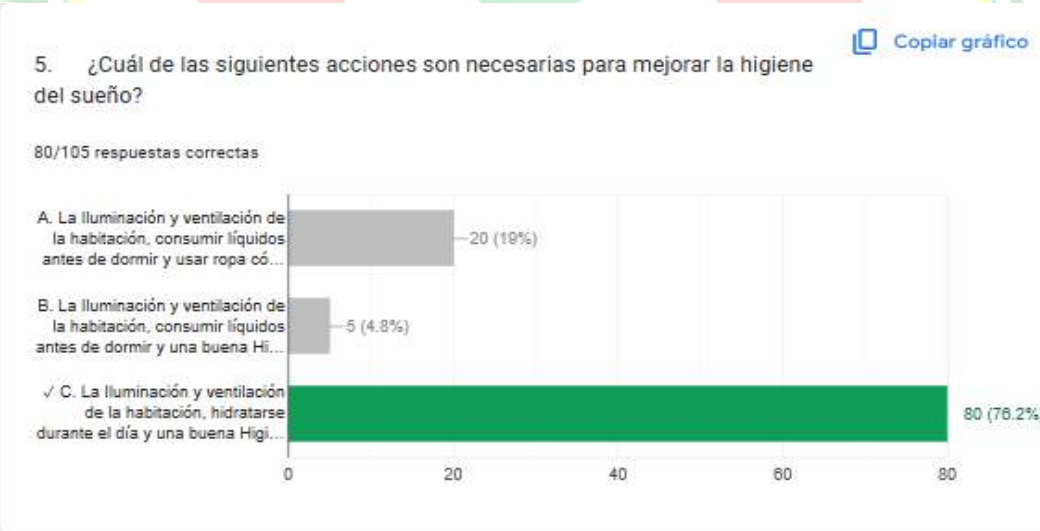
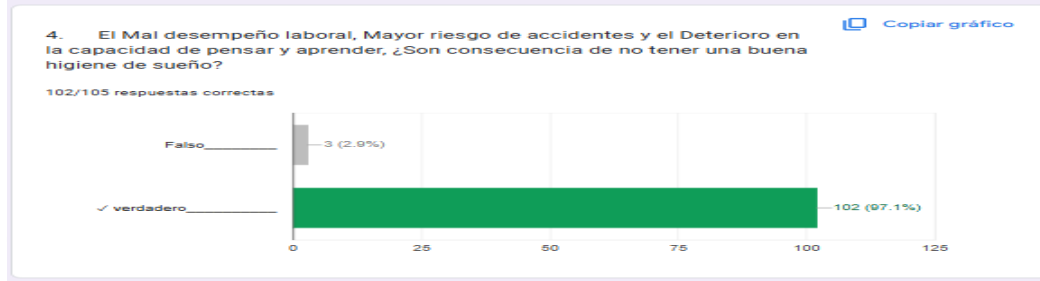
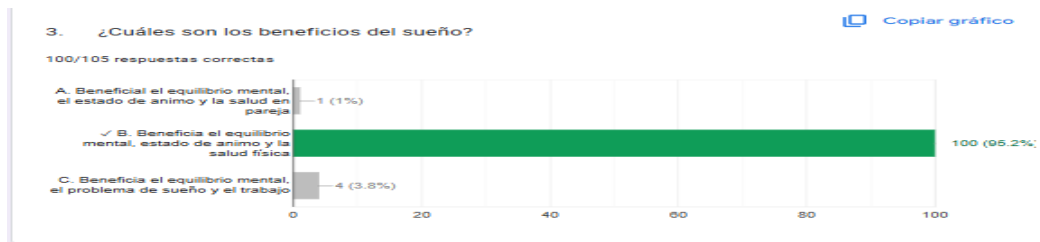
<https://forms.gle/j7YtYLTyKxGvs5vj6> <https://forms.gle/7eAQxYuYYmn8LvVR6>

Elaboro	Reviso
	
DARLI ELIANA QUIÑONEZ Enfermera Apoyo del programa de Seguridad del paciente. Gremio SAVITRA	PABLO LEÓN PUENTES QUESADA MD. Subdirector Científico.



PRE- TEST







ACTA DE CAPACITACIÓN

Código: A2FO1002 - 001

Versión: 05

Vigencia: 24/02/2025

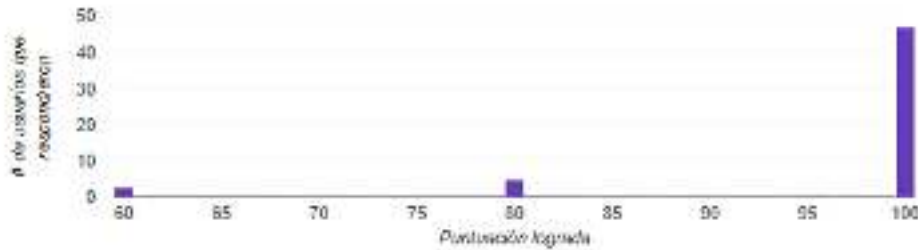
Estadística

Promedio
96 / 100 puntos

Mediana
100 / 100 puntos

Rango
60 - 100 puntos

Distribución de puntos totales





ACTA DE CAPACITACIÓN

Código: A2FO1002 - 001

Versión: 05

Vigencia: 24/02/2025

