

HUMANIZAR LA SANIDAD CON LUZ Y SONIDO

Alberto de Paz Lechuga, Service Sales Representative en el área de Desarrollo de Negocio en Sanidad.



La **luz** y el **sonido** suelen ser dos de los recuerdos más habitualmente referidos por muchos pacientes en sus estancias hospitalarias, especialmente aquellos ingresados en **unidades de cuidados intensivos** donde los niveles de sedación suelen ser elevados. Ambos estímulos pueden incidir directamente en la falta de confort de los pacientes y en la alteración de sus **ciclos de sueño**, aumentando así su **confusión**, y los episodios de **delirio**, y dificultando o alargando su recuperación.

El **ambiente sonoro** de una unidad, en su nivel “**ruido**”, es el elemento que resulta más molesto para los pacientes. Además de que los niveles de ruido de las unidades de cuidados intensivos suelen estar constantemente por encima de los límites recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que sugiere que los niveles medios de sonido hospitalario no deben exceder los 35 dB, con un máximo de 40 dB durante la noche; se producen muchos cambios de valor e intensidad de sonido impredecibles (silencios y sonidos perturbadores continuamente) que no pueden ser reconocidos ni interpretados por el paciente, lo que incrementa su desconcierto ya que se encuentran en medio de un aluvión de ruidos, que son incapaces de entender ni controlar.

Según la abundante bibliografía y estudios llevados a cabo, las fuentes principales de este ruido son dos: **los dispositivos** (a la hora de funcionar o estar operativos, así como cuando generan alarmas o avisos) y **las personas** (en el desarrollo de su actividad asistencial y en sus conversaciones). Es fundamental poner foco en que ambos puedan contribuir en el cuidado y recuperación de los pacientes, tratando de **minimizar el impacto acústico** sobre ellos.

Pero el **sonido**, en su forma de “**música**” puede ser utilizado como una herramienta beneficiosa para los pacientes, y contribuir así a su recuperación. Existen iniciativas, que tratan de aportar un **mayor bienestar a los enfermos, sus familias y los profesionales**, a través de la música, por ejemplo, celebrando conciertos de **música en directo en las unidades**. Estas actuaciones son muy beneficiosas y contribuyen enormemente a la **humanización de la asistencia sanitaria**.

La **luz** percibida tiene un efecto directo sobre nuestra percepción, **comportamiento** y nuestro **estado de ánimo**, e indirectamente con nuestra relación con el medio y con los demás. En este sentido, el aumento de la luz solar tiene un efecto biológico que ha demostrado la disminución de la estancia media en un hospital entre un 5-10%.

En la actualidad se sabe que, además de conos y bastones, existe un tercer **fotorreceptor** en el interior del ojo que regula la producción y liberación de hormonas que actúan sobre nuestro reloj biológico a través de un proceso químico. Entre estas hormonas está la cortisona que, liberada por la “luz azul” de alta intensidad permite que nos activemos, y frente a la “luz amarilla” de baja intensidad, hace que segreguemos melatonina. Una hormona que mejora nuestra predisposición para entrar en un estado de sueño y mejorar la calidad del mismo.

Teniendo en cuenta que pasamos una gran parte del tiempo bajo el efecto de luz artificial y de bajo nivel, nuestro organismo nunca es capaz de alcanzar los niveles de activación y calma necesarios para llegar a mejorar nuestro confort. Cuando se está en una zona iluminada de **alta intensidad difusa** superior a 1000 lux al menos durante 30 minutos, esto ya es suficiente para comenzar a liberar las hormonas. Por tanto, la utilización en interiores de **iluminación dinámica**, capaz de modificar la **temperatura de color** así como el **nivel**, permitirá predisponer nuestro cuerpo hacia la mejora anímica, del sueño y del humor. Se ha demostrado que **el empleo de este tipo de iluminación mejora del confort de los usuarios, pacientes y facultativos**.

Los cambios ambientales, además de la adecuación de las infraestructuras y los espacios, junto con la adaptabilidad de factores tan importantes como **la luz y el sonido**, facilitan **entornos más amigables y humanos** en base a las necesidades del paciente. Y es que no podemos olvidar que en áreas de cuidado sanitario, **el confort ayuda a curar**.