

EL PERSONAL SANITARIO Y EL DÉFICIT DE SUEÑO

AUTORES: GARCÍA REDONDO, JESÚS*, HITA GARCÍA, IRENE, CÁNOVAS PADILLA, YOLANDA.

Área temática: Trastornos del sueño.

*Contacto: xusredondo@hotmail.com

INTRODUCCIÓN: Tener un sueño reparador y en las horas que corresponde es necesario para el óptimo funcionamiento del organismo. El sueño es la base de numerosas funciones fisiológicas y psicológicas, como la reparación de los tejidos, el crecimiento, la consolidación de la memoria y el aprendizaje. Es fundamental para los niños, pero también para los adultos.

Actualmente vivimos en una sociedad muy dinámica, acelerada y con estrés, de la que es prácticamente imposible frenar un instante. En este sentido, una característica del personal sanitario es trabajar a turnos, teniendo que adaptar su descanso al horario laboral y al su vida social o familiar. Este hecho provoca en el individuo un déficit en las horas y/o calidad del sueño, repercutiendo al día siguiente o los sucesivos.

OBJETIVOS:

1. Evaluar los efectos que provoca el déficit de sueño en el trabajador sanitario.
2. Informar sobre los efectos indeseables que tiene un descanso precario.

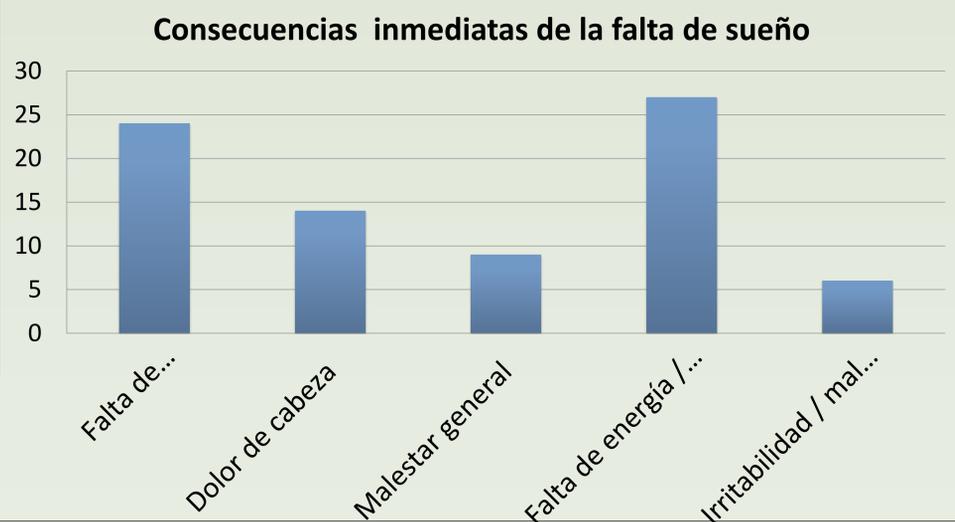
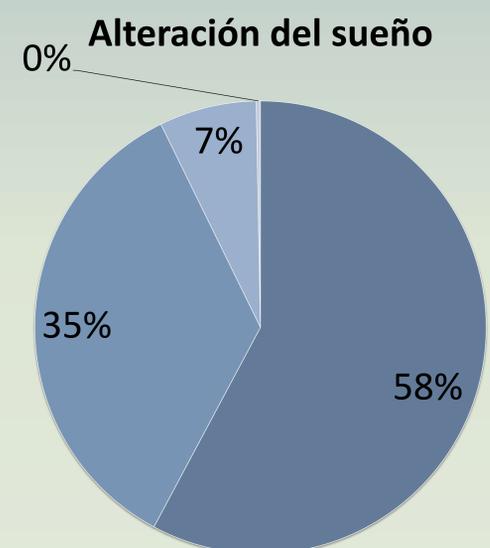
MATERIAL Y MÉTODO: Se ha realizado un estudio descriptivo de corte transversal en el que han participado 64 profesionales sanitarios. Con el fin de responder a los objetivos del trabajo, se ha elaborado un cuestionario acerca de la calidad percibida del sueño, aunando criterios del *Cuestionario de Calidad del Sueño de Oviedo* y del *Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh*, junto con preguntas de propia creación.

Cuando los participantes concluyeron el cuestionario, recibieron un tríptico informativo, elaborado por el equipo investigador, sobre la importancia que tiene un buen descanso y las repercusiones de su déficit.

RESULTADOS: Se obtuvieron que aproximadamente el 58% de los trabajadores no tenía alteración del sueño, un 35% lo padecía de forma leve y un 7% de forma moderada o frecuente. Ninguno presentó trastorno del sueño de forma grave. (Ver gráfico superior)

Por otro lado, entre las consecuencias inmediatas que los sujetos han expresado tener ante dormir mal o pocas horas, señalar “la falta de concentración”, “dolor de cabeza”, “malestar general”, “falta de energía / sueño” y “la irritabilidad / mal humor”. (Ver gráfico inferior.)

Todos los participantes recibieron el documento informativo elaborado con información de interés a cerca de la importancia del correcto descanso.



CONCLUSIONES: En base a los resultados obtenidos, resaltar la importancia que el descanso merece. A corto plazo, el efecto de no dormir bien es inmediato, como queda aquí reflejado.

Han sido demostradas por numerosos estudios que las consecuencias a largo plazo son mucho más severas, depresión, hipertensión, obesidad, pérdida de memoria o infartos son algunas de ellas. Evitarlas es factible. Establecer horarios para acostarse y levantarse, evitar estimulantes horas antes de acostarse, hacer algo de actividad física durante el día, no realizar una siesta de más de 30 minutos, poner luz tenue antes de acostarnos y evitar esfuerzos intelectuales, son medidas sencillas para mejorar en nuestro descanso y evitar el insomnio.

BIBLIOGRAFÍA:

- López, F., Fernández, O., Mareque, MA., y Fernández, L. (2012). Abordaje terapéutico del insomnio. *Semergen*, 38 (4), 233-240.
- Seguel, F., y Valenzuela, S. (2014). Relación entre la fatiga laboral y el síndrome burnout en personal de enfermería de centros hospitalarios. *Enfermería Universitaria*, 11 (4), 119-127.
- Urrestarazu, E., Escobar, F., y Iriarte, J. (2015). El sueño y su patología. *Medicine*, 11 (73), 4385-4394.