

Título: Mejorando el bienestar en el entorno sanitario: Adaptaciones laborales para la salud y el rendimiento.

Antecedentes: La salud y el bienestar de los profesionales de la salud son esenciales para su desempeño laboral y seguridad. El insomnio crónico es una condición que puede afectar negativamente tanto la calidad de vida como la capacidad para realizar tareas críticas, especialmente en profesiones como la cirugía. Las guardias localizadas, que exigen desplazamientos sin descanso adecuado, pueden agravar estas condiciones, afectando la eficiencia y aumentando el riesgo de errores durante su actividad laboral.

Objetivos: Demostrar los beneficios de una correcta adecuación del puesto en una persona trabajadora con insomnio, que realiza guardias localizadas, con riesgos de nocturnidad y conducción.

Material y Métodos: Tras un reconocimiento médico periódico, se evaluaron las condiciones laborales de la persona trabajadora, quien había estado experimentando insomnio severo que requería fármacos para poder conciliar el sueño. Se procedió a retirar las guardias localizadas, las cuales empeoraban su calidad de sueño, para asegurar un descanso adecuado.

Resultados: Después de la adaptación, experimentó una notable mejora en la calidad de su sueño, con una disminución de los episodios de insomnio y una mayor sensación de bienestar laboral.

Conclusiones: La adaptación de las condiciones laborales, como la modificación de las guardias, es esencial en la medicina del trabajo para garantizar la salud y la seguridad de los profesionales. Un descanso adecuado y de calidad es fundamental para prevenir riesgos laborales y mejorar la eficacia en profesiones de alta exigencia.

247 PALABRAS