

Alteraciones del sueño en trabajadores sanitarios: un problema emergente.

Antecedentes:

Las alteraciones del sueño afectan negativamente a la salud global. Los trabajadores sanitarios presentan estresores específicos que los hacen más vulnerables al insomnio que la población general.

Objetivos:

Descripción de la prevalencia de trabajadores del servicio de Neurología del Hospital Virgen Macarena que presentan insomnio y/o necesitan utilizar fármacos para dormir además de evaluar la somnolencia diurna que presentan.

Material y Métodos:

Estudio descriptivo y trasversal cuya información se obtuvo mediante un cuestionario personalizado anonimizado. Dicho cuestionario incluía variables socio-demográficas y relacionadas con el insomnio además de la escala de Epworth para evaluar la somnolencia diurna. Se escogió este servicio por la variabilidad de turno, tanto diurnos como rotatorios de 12 horas y guardias de 24h.

Resultados:

El 37% de los trabajadores entrevistados presentaba insomnio, de los cuales un 63% presentaba turnos rotatorios. Un 55% de los trabajadores con insomnio recurrían a ayudas farmacológicas, el resto utilizando otros remedios no farmacológicos. Dichos remedios no farmacológicos también eran usados en un 30% por trabajadores que refería no tener alteraciones de sueño. Un 14% de los trabajadores presentaban somnolencia diurna.

Conclusiones:

El perfil de trabajador con insomnio más frecuente en nuestra muestra fue mujer de 48 años enfermera con turno rotatorio de 12 horas que toma medicación para dormir. Las alteraciones de sueño desembocan en un aumento de los errores humanos y accidentes de trabajo, con su correspondiente morbi-mortalidad lo cual convierte atajar este problema en una prioridad de la Medicina del Trabajo.

251 PALABRAS