

Influencia de las guardias en la calidad del sueño de médicos interno-residentes.

Antecedentes: El sueño adecuado es fundamental para la salud física y mental. Los médicos interno-residentes (MIR) están expuestos a privaciones de sueño debido a las guardias nocturnas, lo que puede afectar su calidad de sueño.

Objetivo: Evaluar la influencia de las guardias en la calidad del sueño de los MIR y su relación con la actividad asistencial.

Métodos: Estudio analítico prospectivo y longitudinal (mayo-octubre 2024). Muestra de 76 MIR de primer año. Se utilizaron cuestionarios para evaluar la calidad del sueño antes y después de cinco meses de guardias. Los datos se analizaron con pruebas no paramétricas.

Resultados: La calidad del sueño de los MIR se deterioró significativamente tras cinco meses de guardias. La mayoría reportó mayor somnolencia diurna, reducción de horas de sueño (3-4 horas) e incremento en el consumo de cafeína. Se halló una correlación significativa entre edad, especialidad y calidad del sueño, pero no con el sexo.

Conclusiones: Las guardias nocturnas afectan negativamente la calidad del sueño de los MIR, lo que puede influir en hábitos poco saludables y en la seguridad del paciente. Es necesario implementar estrategias para mitigar estos efectos y mejorar el bienestar de los residentes. Importancia del estudio: Se resalta la necesidad de reformas en los horarios laborales y programas de bienestar.

Recomendaciones: Ampliar la muestra, incluir variables como responsabilidades familiares y realizar seguimientos a largo plazo.

Palabras clave: Calidad del sueño, médicos residentes, guardias, nocturnidad.

245 PALABRAS