

24 horas en vela: ¿Dormir o comer? El dilema en médicos residentes y su impacto en la salud.

Antecedentes: La realización de guardias de 24 horas en el sector sanitario contribuye al deterioro de la salud física y mental de los trabajadores, aumentando el riesgo de trastornos del sueño.

Objetivo: Analizar los hábitos sueño y alimentación de los médicos internos residentes (MIR) que realizan guardias de atención continuada de 24 horas en dos hospitales de Madrid.

Material y métodos: Mediante un cuestionario autocumplimentado online recogimos información sobre los hábitos de vida de los MIR de los hospitales La Paz e Infanta Leonor de Madrid, entre ellos el sueño y la alimentación, y realizamos un análisis estadístico comparativo.

Resultados: Siendo encuestados 175 MIR, el porcentaje de médicos que duerme más de 8 horas un día saliente de guardia es del 24%, frente al 2,29% que lo hace un día de jornada ordinaria. El 93,14% de los encuestados percibe el sueño como no reparador los días que están saliente de guardia. La media de comidas realizadas por los MIR disminuye de 3,47 en día normal a 2.98 en saliente de guardia.

Variable		N	%
Sueño	4-6 h	21	12,00
	6-8 h	150	85,71
	>8 h	4	2,29
Horas de sueño después de una guardia	<4	34	19,43
	4-6 h	54	30,86
	6-8 h	45	25,71
	>8 h	42	24,00
Sueño reparador	SI	12	6,86
	NO	163	93,14

Tabla 1: Resultados sobre los datos de sueño en los médicos internos residentes encuestados.

	Rango (mín-max)	Media	Desviación típica
Comidas diarias	2.00-5.00	3.47	0.77
Número de comidas los días de guardia	2.00-5.00	2,95	0,74
Número de comidas día saliente de guardia	2.00-5.00	2,98	1,04

Tabla 2. Resultados sobre los datos de número de comidas realizadas por los médicos internos residentes.

Conclusiones: Las guardias de 24 horas alteran el patrón y la calidad del sueño de los MIR, aumentando horas de sueño los días saliente de guardia en detrimento de otros hábitos como realizar un número adecuado de comidas al día. Aún así, la mayoría de los MIR considera que aún priorizando el sueño a la alimentación, éste no es reparador.

249 PALABRAS