

Título: DORMIR POCO NO SOLO CANSA, TAMBIÉN PESA

Antecedentes y Objetivos

El sueño insuficiente se ha identificado como un posible factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, pero su impacto en la salud de los trabajadores sigue sin estar completamente esclarecido. Este estudio analiza la relación entre la duración del sueño y los factores de riesgo cardiovasculares en el personal sanitario del Hospital Universitario de Getafe.

Material y Métodos

Se realizó un estudio observacional descriptivo y analítico en 46 trabajadores entre noviembre y diciembre de 2024. Se recopilaban datos sobre horas de sueño, IMC, presión arterial, colesterol total, tabaquismo y actividad física. Se aplicaron pruebas de Chi-cuadrado para asociaciones cualitativas, t de Student y U de Mann-Whitney para comparación de medias y regresión logística para identificar predictores del sueño corto. Se consideró significancia estadística $p < 0.05$.

Resultados

Los trabajadores con sueño corto ($< 6h$) presentaron un IMC significativamente mayor ($p = 0.0098$), lo que sugiere una posible relación entre sobrepeso/obesidad y restricción del sueño. La baja actividad física también se asoció con menor tiempo de descanso ($p = 0.047$). No se encontraron asociaciones significativas con colesterol total, HDL, tabaquismo o presión arterial. Se observó una tendencia leve aunque no significativa entre menor sueño y colesterol total elevado ($p = 0.199$).

Conclusiones

Dormir menos de 6 horas se asocia con un mayor IMC y menor actividad física. Estos hallazgos resaltan que la restricción del sueño en el personal sanitario podría estar contribuyendo a un mayor IMC, lo que subraya la necesidad de estrategias preventivas en salud laboral.

247 PALABRAS