

Título: Uso de hipnóticos en personal sanitario con trabajo a turnos: beneficios, riesgos, y alternativas.

Antecedentes:

Una proporción significativa del personal sanitario experimenta trastornos del sueño, lo que puede llevar al abuso de hipnóticos que pueden afectar su estado de salud, rendimiento y seguridad en el trabajo.

Objetivos:

- Analizar beneficios y riesgos de los principales fármacos utilizados en personal sanitario con trabajo a turnos.
- Explorar estrategias no farmacológicas para mejorar la calidad del sueño en esta población.

Material y Métodos:

- Análisis de estudios clínicos, revisiones sistemáticas y metaanálisis relacionados con el uso de hipnóticos en personal sanitario.
- Analizar estudios de opciones no farmacológicas para mejorar la calidad del sueño.

Resultados:

1. Aproximadamente el 20% de los médicos de urgencias y el 38% de personal de enfermería usan hipnóticos; entre ellos, aquellos que usan solo benzodiazepinas representan el porcentaje más alto.
2. La accesibilidad a la medicación contribuye al abuso de hipnóticos.
3. Uso de benzodiazepinas mejoran el sueño, pero pueden generar dependencia y deterioro cognitivo.
4. Los agentes no benzodiazepínicos también mejoran el sueño y pueden mejorar el rendimiento nocturno, pero pueden asociar efectos secundarios como ansiedad e irritabilidad.
5. La Terapia cognitivo conductual que incluye higiene del sueño debe ser considerada como tratamiento de primera línea.

Conclusiones:

El tratamiento hipnótico sedante puede ser útil en casos específicos y no a largo plazo. Por lo tanto, es esencial considerar intervenciones no farmacológicas para mejorar la calidad del sueño en este grupo de trabajadores.