

TÍTULO

ABORDAJE DE LA HIGIENE DEL SUEÑO DESDE EL SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

ANTECEDENTES

El sueño es una parte fundamental para que haya una reparación y restauración del equilibrio físico y psicológico. Entre un 6 y un 21 % de la población en edad de trabajar presenta alguna alteración del sueño. Y a mayor edad, mayor prevalencia. Las consecuencias de no dormir lo suficiente pueden repercutir en el en el ámbito laboral ya que puede provocar accidentes, o aumento de la conflictividad. Estos riesgos aumentan si se suma el riesgo a terceros como ocurre en los profesionales sanitarios.

OBJETIVOS

GENERAL

Proporcionar un programa de actuación enfocado a la higiene del sueño de la plantilla del HUPLF.

ESPECÍFICOS

- Crear y poner en conocimiento de las trabajadoras un tríptico informativo con consejos para un descanso más reparador.
- Proporcionar pautas de intervención preventiva desde el SPRL.

MATERIAL Y METODOS

Se hizo una revisión en bases de datos Pubmed, Dialnet y Scielo que relacionaban los problemas del sueño con trabajadores/as del ámbito sanitario.

RESULTADOS

Se han encontrado 551 artículos de los cuales 141 eran relevantes y 242 relacionados con el COVID. Con ello, se ha desarrollado una infografía con estrategias para un descanso más reparador (ver figura1)

CONCLUSIONES

Hay mucha bibliografía a cerca de los problemas de sueño en el personal sanitario. La falta de sueño puede provocar graves repercusiones en el ámbito laboral siendo importante disponer de herramientas e información para mejorar el descanso.

274 PALABRAS