

Trastorno del sueño por el trabajo a turnos y su impacto en la salud del personal sanitario.

Antecedentes:

El trabajo por turnos puede alterar al ritmo circadiano del ciclo sueño-vigilia, dando lugar al denominado “trastorno por maladaptación al trabajo a turnos” o “Trastorno del trabajo por turnos” según la ICSD-3 y en el DSM-V respectivamente.

Objetivo:

- Analizar el impacto del trastorno del trabajo por turnos en la calidad del sueño y en la salud física y mental del personal sanitario.

Material y métodos:

Revisión bibliográfica en diferentes bases de datos de la literatura científica disponible en inglés y español entre 2019-2025. Descriptores utilizados: "Personal Sanitario", "Calidad del Sueño", "Trabajo por turnos".

Resultados:

La prevalencia del trastorno del trabajo por turnos en personal sanitario fue del 33,67%. Según el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) 56% tenían una mala calidad del sueño. 52% consideraban tener una mala higiene del sueño. El trabajo por turnos puede estar asociado a un envejecimiento cerebral acelerado, mayor fatiga y somnolencia. Puede ocasionar efectos deletéreos a nivel orgánico y disminución del estado de alerta y rendimiento. Las puntuaciones de ansiedad y depresión fueron más elevadas.

Conclusiones:

- El trabajo por turnos se relaciona con una baja calidad del sueño y puede afectar negativamente a la salud (síndrome metabólico, enfermedades cardíacas, obesidad, úlceras, disfunción eréctil).
- Influye en el rendimiento cognitivo y estado de alerta, lo que puede propiciar accidentes/incidentes laborales.
- Se asocia con mayor nivel de estrés, ansiedad, falta de bienestar psicosocial e insatisfacción laboral.

249 PALABRAS