

Programa de promoción de la salud para el cuidado del sueño en profesionales sanitarios: una estrategia para la mejora del bienestar laboral

Autores: Castellet A1, Valls M1, García E1, Quesada S1, Sanz P1, Olivé V1

1Area de Salud Laboral. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Hospital Clínic Barcelona

Introducción:Diversos estudios demuestran que los profesionales sanitarios presentan mayor prevalencia de insomnio en comparación con la población general, lo que impacta en su bienestar emocional y calidad asistencial, siendo necesario abordar este problema desde la vigilancia de la salud.

Objetivo:Describir el programa para la detección y manejo de los trastornos del sueño en profesionales sanitarios de un hospital de tercer nivel y los resultados preliminares tras 1 mes de su implantación.

Material y Métodos:El programa consta de 3 niveles de actuación. Tras la difusión de información sobre el insomnio en la intranet, se invitó a todos los profesionales a evaluar la calidad del sueño a través del Índice Severidad Insomnio (ISI) que evalúa la gravedad del insomnio percibido y la Escala de Somnolencia de Epworth que mide el nivel de somnolencia diurna. En caso de ausencia de insomnio y/o somnolencia diurna, los profesionales reciben recomendaciones de higiene del sueño y en presencia de insomnio o somnolencia moderado/grave son remitidos al equipo de salud laboral para una atención individualizada.

Resultados:156 profesionales accedieron al programa y 119 completaron los cuestionarios (79% mujeres). Casi el 90% presentó algún tipo de insomnio (50% insomnio subclínico, 33% moderado y 4% grave), mayoritariamente hombres (95.65% hombres vs 84.37% mujeres), con mayor prevalencia en grupos de edad de 41-50 años (95%) y mayores de 60 años (93,75%). El 40% refirió diversos grados de somnolencia diurna, siendo más grave en hombres (8,70%) que en mujeres (4,17%) y más frecuente en edades de 51-60 años (8,82%) y mayores de 60 años (6.25%).

Conclusiones:La alta prevalencia de alteraciones del sueño en los sanitarios justifica la necesidad de implementar este programa.

270 PALABRAS