

Turnicidad y Sueño Perdido: Impacto de la Privación del Sueño en la Salud Mental del Personal Sanitario – Revisión Sistemática

Antecedentes

El trabajo a turnos, principalmente prolongados, altera el ritmo circadiano, reduciendo la calidad del sueño y afectando la salud mental del personal sanitario. Se ha observado un aumento en incidencia de patologías como ansiedad, depresión, burnout y deterioro cognitivo, con impacto negativo en la toma de decisiones clínicas y seguridad del paciente.

Objetivo

Evaluar los efectos de la privación del sueño en la salud mental del personal sanitario con trabajo a turnos, identificando las patologías más frecuentes.

Materiales y métodos

Se realizó una búsqueda en bases científicas (PubMed, Cochrane, Scopus, Embase y Google Scholar) de estudios publicados entre 2015 y 2025. Se incluyeron estudios observacionales, evaluados según las recomendaciones metodológicas del Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN). De 55 artículos, se seleccionaron 15 tras aplicar criterios de inclusión y exclusión.

Resultados

Se evidencia una disminución en la calidad del sueño en trabajadores con turnos nocturnos y extensos, con alta prevalencia de insomnio y despertares nocturnos. Nueve estudios mostraron una asociación significativa ($p < 0,05$) entre la mala calidad del sueño y trastornos mentales, destacando ansiedad (60,7%), burnout (50%) y deterioro cognitivo (40%). El burnout se relacionó con mala calidad del sueño y somnolencia diurna en 6 estudios, mientras que 4 señalaron un impacto negativo en el rendimiento cognitivo.

Conclusiones

Es crucial optimizar los turnos, implementar programas de salud mental y promover la educación en higiene del sueño entre el personal sanitario.

248 PALABRAS