

Trastornos del sueño en ambiente hospitalario

Patricia Refoyo Tejedor

prefotej@myuax.com

Coautores

Ana Belén Vico Ruíz. Raquel Martínez Navas. Elena López García

Tutor

Raquel Luengo González

Resumen: Los trastornos del sueño son una preocupación de estos tiempos. El 20% de la población laboral está afectada por el trabajo por turnos y por el trabajo nocturno, presentando alteraciones en la salud, problemas psicológicos y sociales.

Los objetivos del estudio son: conocer los trastornos del sueño en turnos nocturnos de enfermería, la existencia o no de enfermedades asociadas y la conciliación de familias y actividades básicas de la vida diaria con turnos nocturnos.

Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal de 15 miembros del personal de enfermería, pertenecientes al horario nocturno de: Hospital La Paz, Hospital Severo Ochoa y Clínica Virgen de la Paloma, durante el periodo de diciembre 2010-Enero 2011.

Los participantes fueron informados sobre las características del estudio y se solicitó su conformidad y consentimiento de participación en ésta; todos accedieron de forma voluntaria y sin ningún tipo de presión a participar en ella.

Para la recolección de datos se confeccionó un modelo encuesta que recogió variables tales como: sexo, edad, años trabajados, estado civil, número de hijos, unidad hospitalaria, horas de sueño, facilidad en la conciliación del sueño.

Dichos resultados se ubicaron en tablas de contingencia para su análisis estadístico. Procesada la información se consultó con la bibliografía revisada y concluyó que debido a los trastornos de sueño, se pueden observar alteraciones en la salud psíquica y problemas de salud.

El mayor porcentaje pertenecía al grupo de edad de 30-40 años, entre los 10-30 años trabajados.

Predominaron los trabajadores con estado civil casado y las alteraciones más frecuentes fueron la dificultad para conciliar el sueño y la somnolencia constante, con

necesidad de medicación para conciliar el sueño e incompatibilidad con la vida familiar.

Tratada la información se consultó la bibliografía observada y se presentaron conclusiones y recomendaciones al respecto, se impulsaron una serie de medidas con el fin de evitar y mejorar los riesgos para la salud y las condiciones laborales y de vida que conllevan los trabajos a turno nocturno.

Palabras clave: Enfermería. Sueño. Nocturnidad. Enfermedad.

[Investigación Básica](#)
[Póster](#)

Recibido: 24 marzo 2011.
Aceptado: 26 marzo 2011.