

# “Asociación entre la duración del sueño y el indicador general de malestar de una población laboral”

Yolanda Arenas Serrano (Enfermera Referente del Trabajo de Valora Prevención Quart de Poblet)

Miguel Angel Estellés Martínez (Residente de Enfermería del trabajo de Consorcio Hospital General Universitario de valencia)

**ENFERMERÍA  
DEL TRABAJO**

**360°**

**II CONGRESO INTERNACIONAL DE  
LA ASOCIACIÓN DE ESPECIALISTAS  
EN ENFERMERÍA DEL TRABAJO**

**13 JORNADA DE LA AET  
8ª JORNADA DE ACITSL**

**DEL 15 AL 17 DE FEBRERO DE 2024**

 **Col·legi Oficial d'Infermeres i  
Infermers de Barcelona**

[yarenas@valoraprevencion.es](mailto:yarenas@valoraprevencion.es)

- **Introducción**

Algunos estudios sugieren que dormir menos de 6 horas diarias puede afectar a la salud a diferentes niveles. La calidad del sueño y el descanso de las personas es necesario para que puedan desarrollar de manera efectiva su actividad laboral y mantener un nivel de bienestar mental óptimo que no afecte a las capacidades ni al estado emocional del trabajador.

- **Objetivos**

Analizar la asociación entre la duración del sueño y el indicador general de malestar en trabajadores encuestados.



## • Material y Métodos

- Se trata de un estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. El análisis estadístico se ha hecho mediante tablas dinámicas.
- Población de estudio: **132.690** trabajadores que acudieron a los exámenes de salud en el Servicio de Prevención de Valora Prevención, que tiene actividad de Vigilancia de la Salud en todo el ámbito nacional.
- La encuesta se realizó a los exámenes de salud periódicos. Se excluyeron los iniciales y tras ausencia prolongada por enfermedad, además de los trabajadores que dejaron en blanco algún campo de la encuesta.
- Periodo de abril a noviembre de 2023.



## Variables de estudio:

### 1. Duración del sueño diario

Incluimos en la anamnesis de Hábitos y Estilos de vida la siguiente pregunta: ¿Cuántas horas duermes al día? Con dos posibles respuestas: **Menos de 6 h** o **Mas de 6 h**.

### 2. Indicador General de Malestar

Esta encuesta está extraída de la guía PSICOVS2012, que incluye 2 cuestiones para valoración de vivencia de alteración psicósomática y/o emocional y/o cognitiva, que afecta a la vida cotidiana, y que se denomina Cuestionario de Valoración General de malestar -2Q-IGM.



## Cuestionario de Valoración General de malestar -2Q-IGM

1. En los últimos 6 meses y relacionado con su trabajo, ha experimentado problemas que estén afectando a su vida cotidiana como: dificultad para conciliar el sueño, pérdida de apetito, malestar físico o psicológico. Con estas posibles respuestas:

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

2. En los últimos 6 meses y relacionado con su trabajo ha experimentado problemas que, al terminar su jornada laboral, le requieren seguir pensando en el trabajo sin poder desconectar/olvidarse?

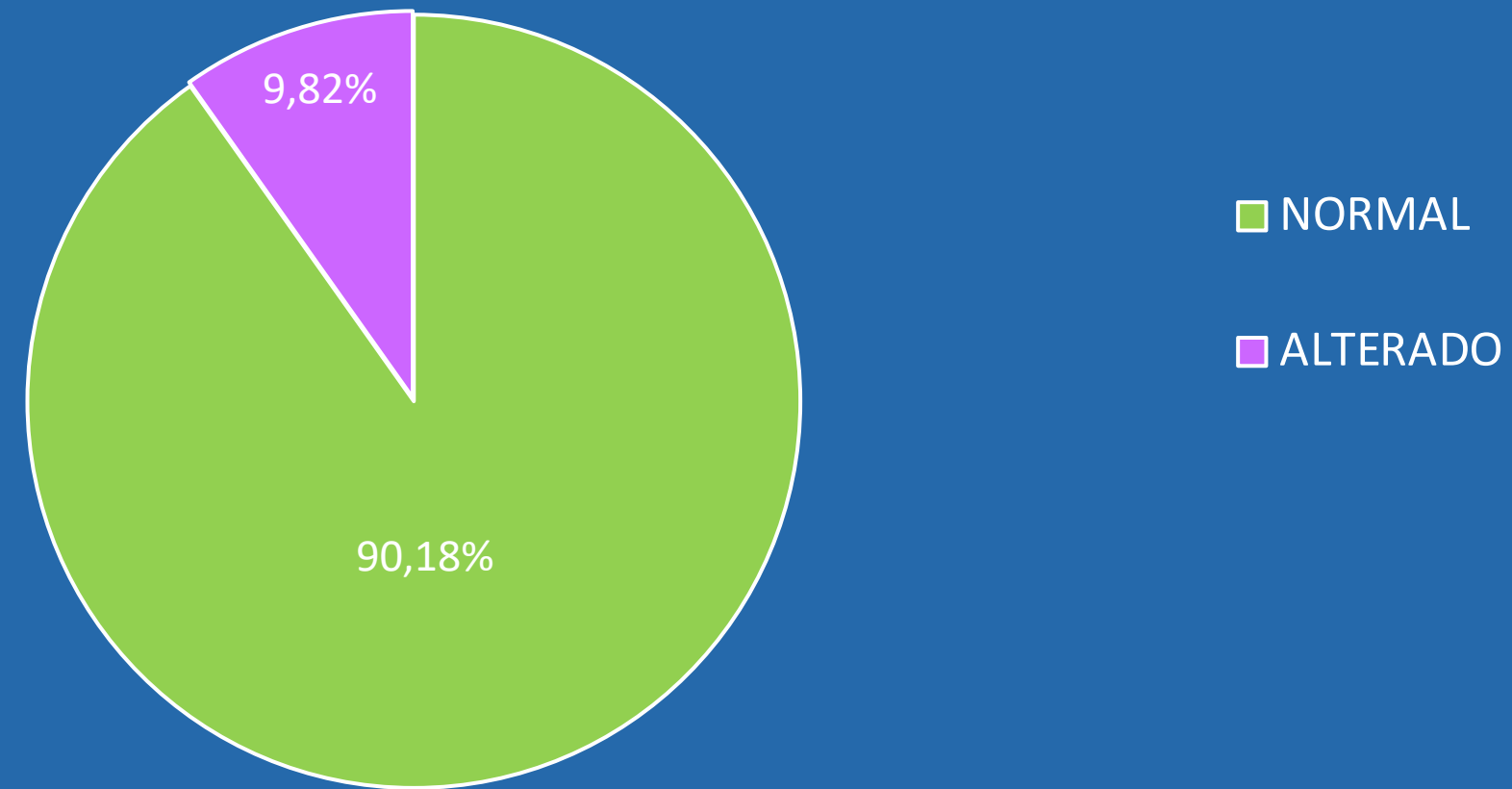
- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Si en cualquiera de las dos preguntas ha respondido **Casi siempre o siempre**, se valora como Indicador general de malestar alterado.



- Resultados 1

INDICADOR GENERAL DE MALESTAR (IGM)

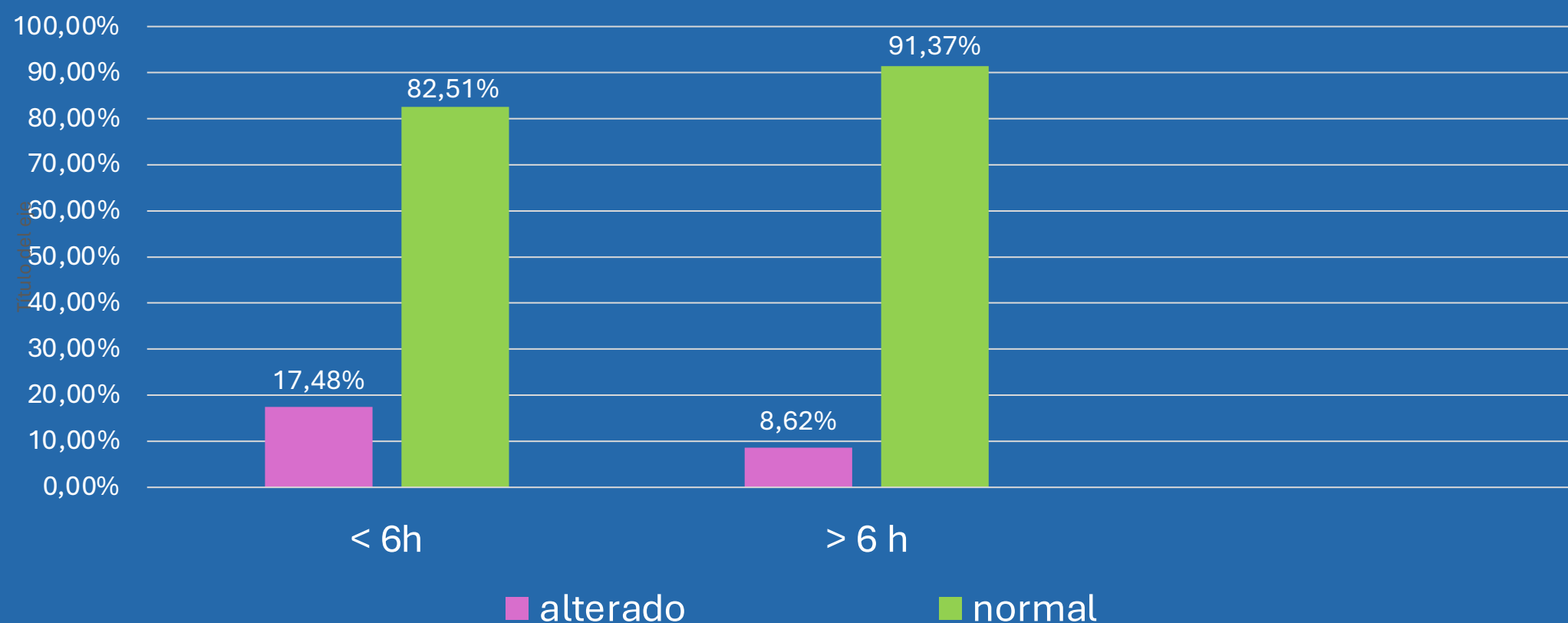


Del total de la muestra obtenida, el 9,82% de los trabajadores presentaron un indicador general de malestar(IGM) alterado.



- Resultados 2

IGM asociado a horas de sueño diarias



Al analizar la relación de las horas de sueño diarias con el IGM, se observó que el 17.48% de aquellos que dormían menos de 6 horas presentaban IGM alterado, frente al 8.62% de los que dormían más de 6 horas.



- Conclusiones

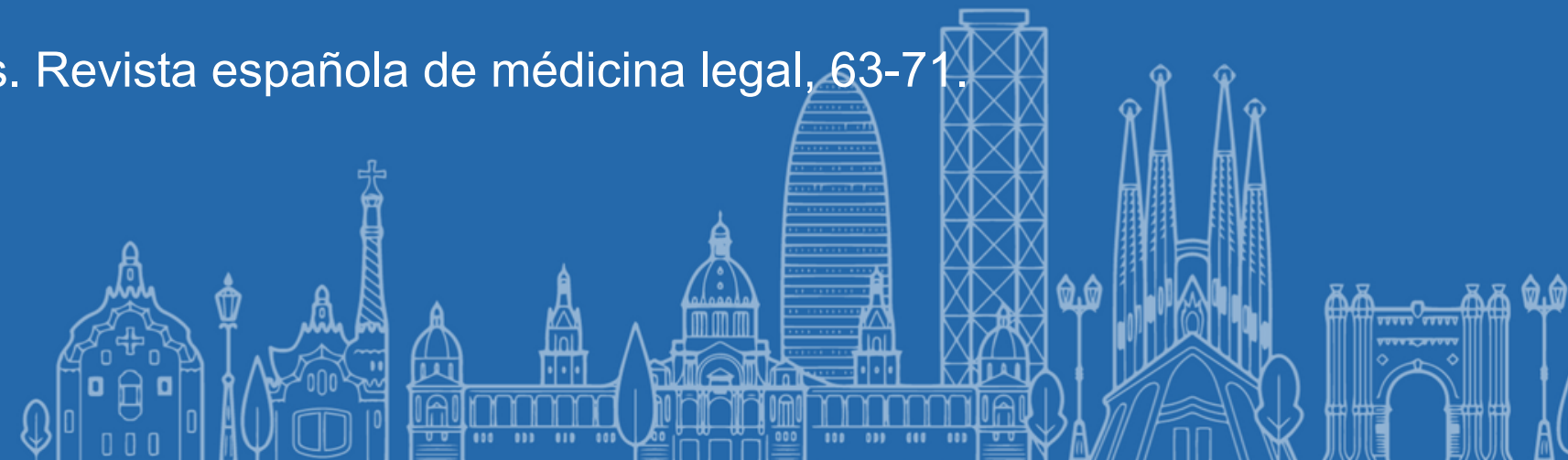
- La asociación entre dormir menos de 6 horas y mayor porcentaje del indicador general de malestar alterado, subraya la necesidad de promover prácticas y políticas en el entorno laboral que fomenten un sueño saludable en los trabajadores.
- Mejorar la calidad del sueño y dormir más de 6 horas, podría tener beneficios sustanciales tanto para la salud mental individual como para la productividad laboral en general.



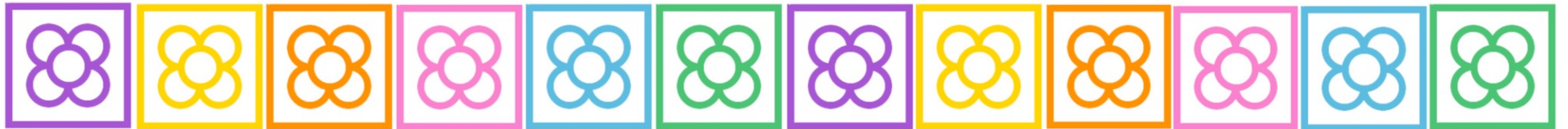


- Referencias (normas Vancouver o APA)

- Merino-Andreu, M., Álvares-Ruiz de Larrinaga, A., Madrid-Pérez, J., Martínez Martínez, M., Puertas Cuesta, F., & Asencio-Guerra, A. (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. *Revista de Neurología*, S1-27.
- Miró, E., Iañez, M. A., & Cano-Lozano, M. C. (2002). Patrones de sueño y salud. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 301-326.
- Soriano Tarín, G., Gillén Robles, P., & Carbonell Vayá, E. (2012). Protocolo PSICOVS2012. Guía de recomendaciones para la vigilancia específica de la salud de los trabajadores expuestos a factores de riesgo psicosocial. País Vasco.
- Vicente-herrero, M. T., Torres Alberich, J., Ramírez Iñiguez de la Torre, M. V., Terradillos Garcia, M., & López-González, Á. (2014). Trastornos del sueño y trabajo. Aspectos preventivos, médico-legales y laborales. *Revista española de medicina legal*, 63-71.



*¡Muchas gracias!*



II CONGRESO INTERNACIONAL  
**ENFERMERÍA DEL TRABAJO**

**BARCELONA 2024**  
15, 16 Y 17 DE FEBRERO