



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**

“ESTUDIO DE TRASTORNOS DEL SUEÑO EN TRABAJADORES DE UN HOSPITAL DE TERCER NIVEL”

AUTORES:

Ana M.^a Castellet Segura

Lidia López Álvarez

Montserrat Valls i Gasol

José Antonio López Muñoz

Pilar Sanz Sancho

acastell@clinic.cat

CENTRO DE TRABAJO: HOSPITAL CLÍNIC DE BARCELONA

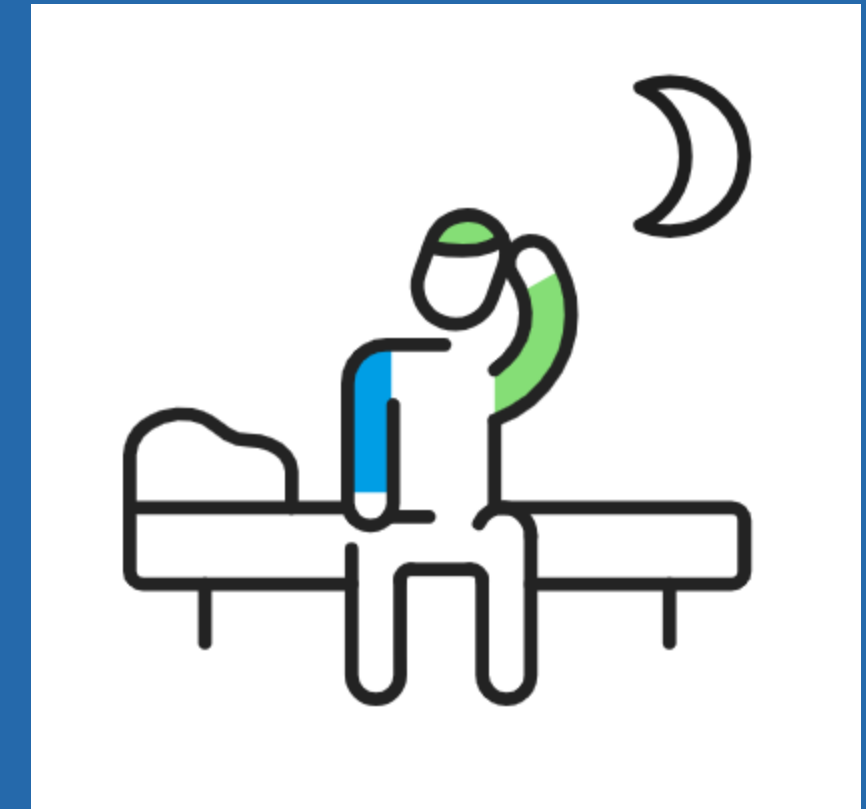
INTRODUCCIÓN

Diferentes estudios científicos estiman que la población adulta no tiene un sueño de calidad, estos trastornos impactan en la salud física, mental y emocional.



OBJETIVOS

El objetivo es detectar trastornos del sueño en los profesionales que pasan el examen de salud para ofrecer medidas de mejora que impacten positivamente en la calidad del sueño.



MATERIAL y MÉTODOS

Se analizaron los 1654 cuestionarios ISI (Insomnia Severity Index) realizados por los profesionales sanitarios entre los años 2019 y 2022 en el marco de la vigilancia de la salud para determinar el grado de insomnio (subclínico, clínico moderado o grave). Las variables estudiadas son edad, sexo, categoría profesional y turno de trabajo. No ha sido necesaria la aceptación por parte del comité de ética.

Anexo 6. Instrumentos de medida del insomnio (escalas)

ISI[®]: Insomnia Severity Index. Índice de Gravedad del insomnio

1. Indica la gravedad de tu actual problema(s) de sueño:					
	Nada	Leve	Moderado	Grave	Muy grave
Dificultad para quedarse dormido/a:	0	1	2	3	4
Dificultad para permanecer dormido/a:	0	1	2	3	4
Despertarse muy temprano:	0	1	2	3	4

2. ¿Cómo estás de satisfecho/a en la actualidad con tu sueño?					
Muy satisfecho	Moderadamente satisfecho			Muy insatisfecho	
0	1	2	3	4	
3. ¿En qué medida consideras que tu problema de sueño interfiere con tu funcionamiento diario (Ej.: fatiga durante el día, capacidad para las tareas cotidianas/trabajo, concentración, memoria, estado de ánimo etc.)?					
Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo	
0	1	2	3	4	

4. ¿En qué medida crees que los demás se dan cuenta de tu problema de sueño por lo que afecta a tu calidad de vida?					
Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo	
0	1	2	3	4	
5. ¿Cómo estás de preocupado/a por tu actual problema de sueño?					
Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo	
0	1	2	3	4	

Corrección:

Sumar la puntuación de todos los ítems:
(1a + 1b + 1c + 2 + 3 + 4 + 5) = ____
El intervalo de la puntuación total es 0-28.

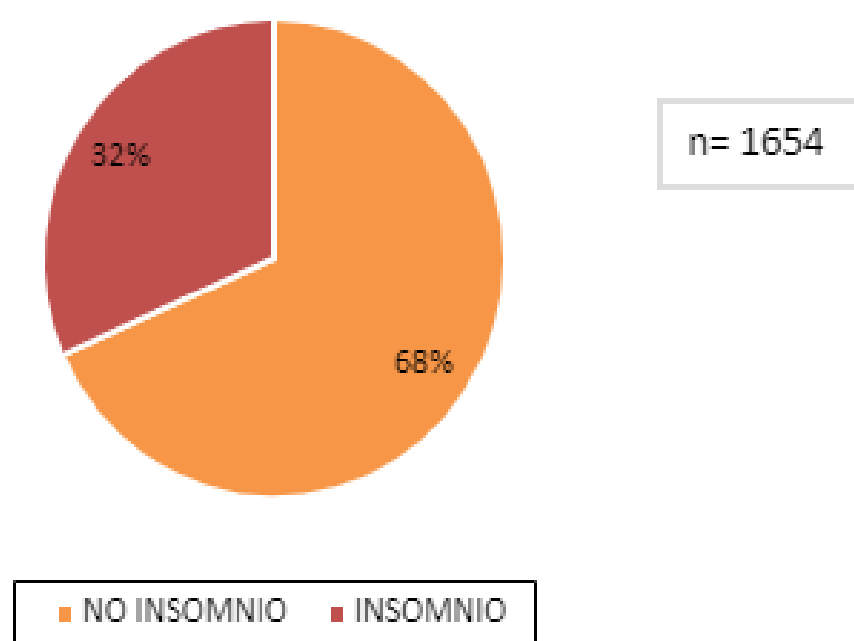
Interpretación:

La puntuación total se valora como sigue:
0-7 = ausencia de insomnio clínico
8-14 = insomnio subclínico
15-21 = insomnio clínico (moderado)
22-28 = insomnio clínico (grave)

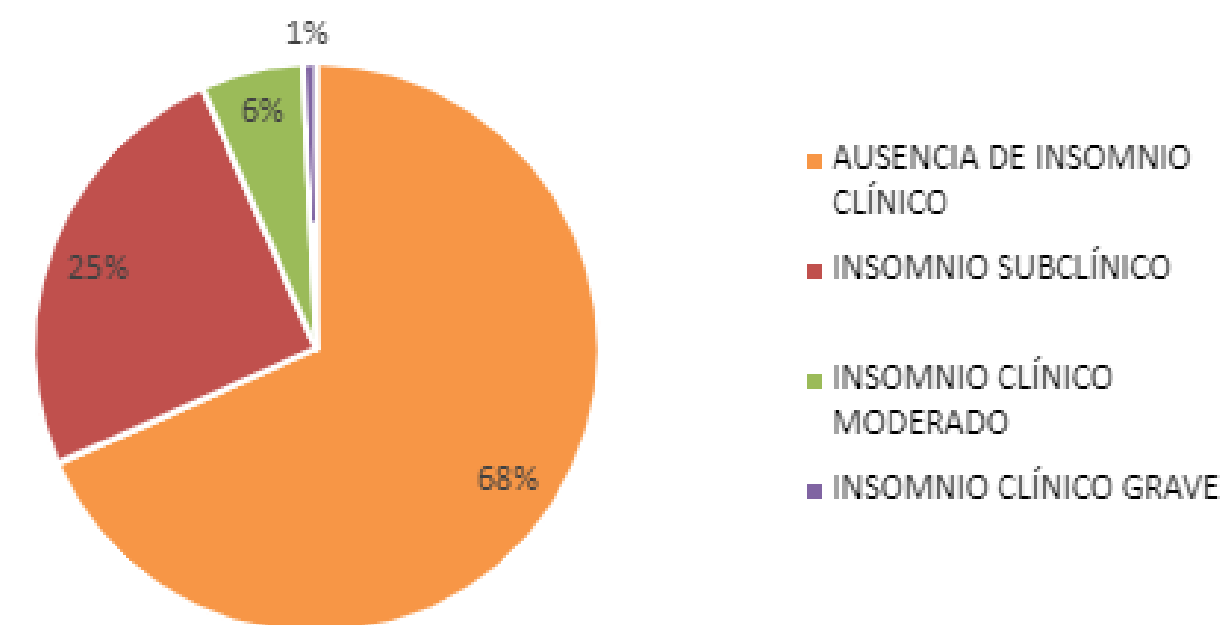


RESULTADOS

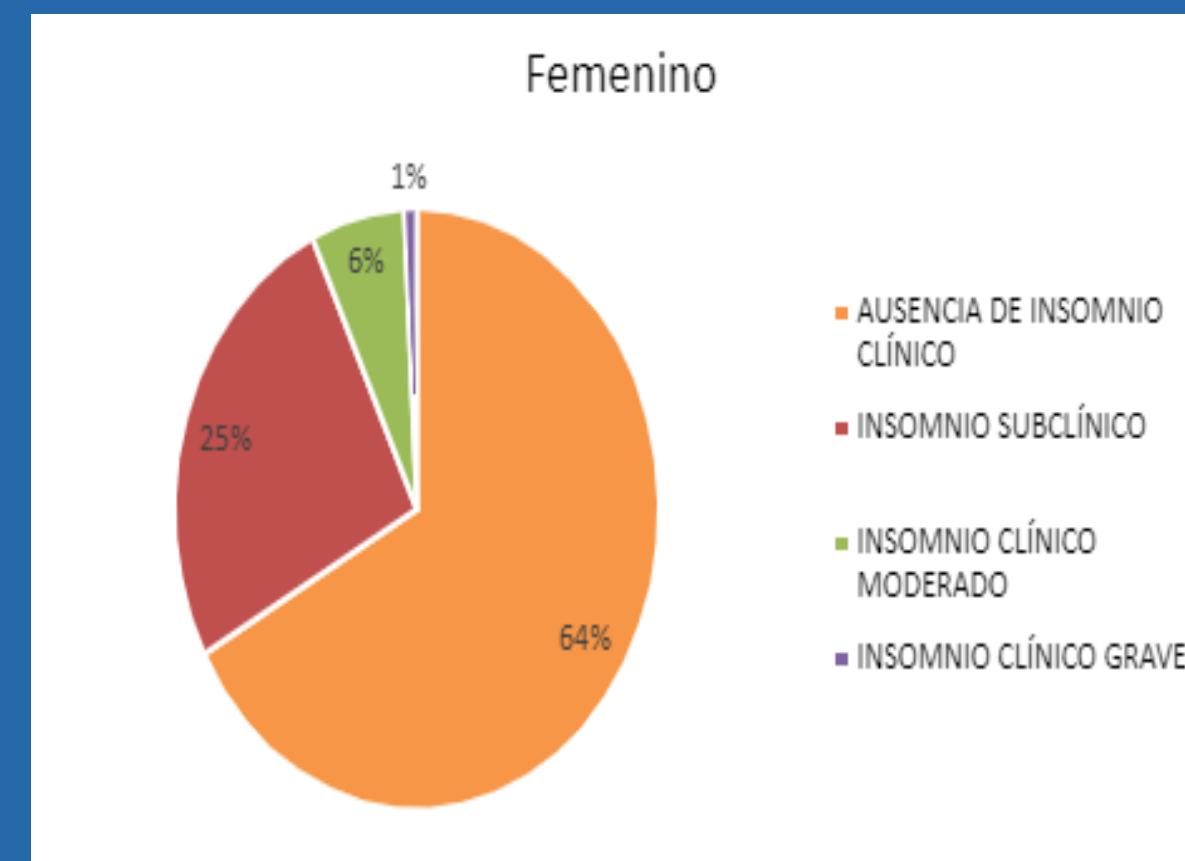
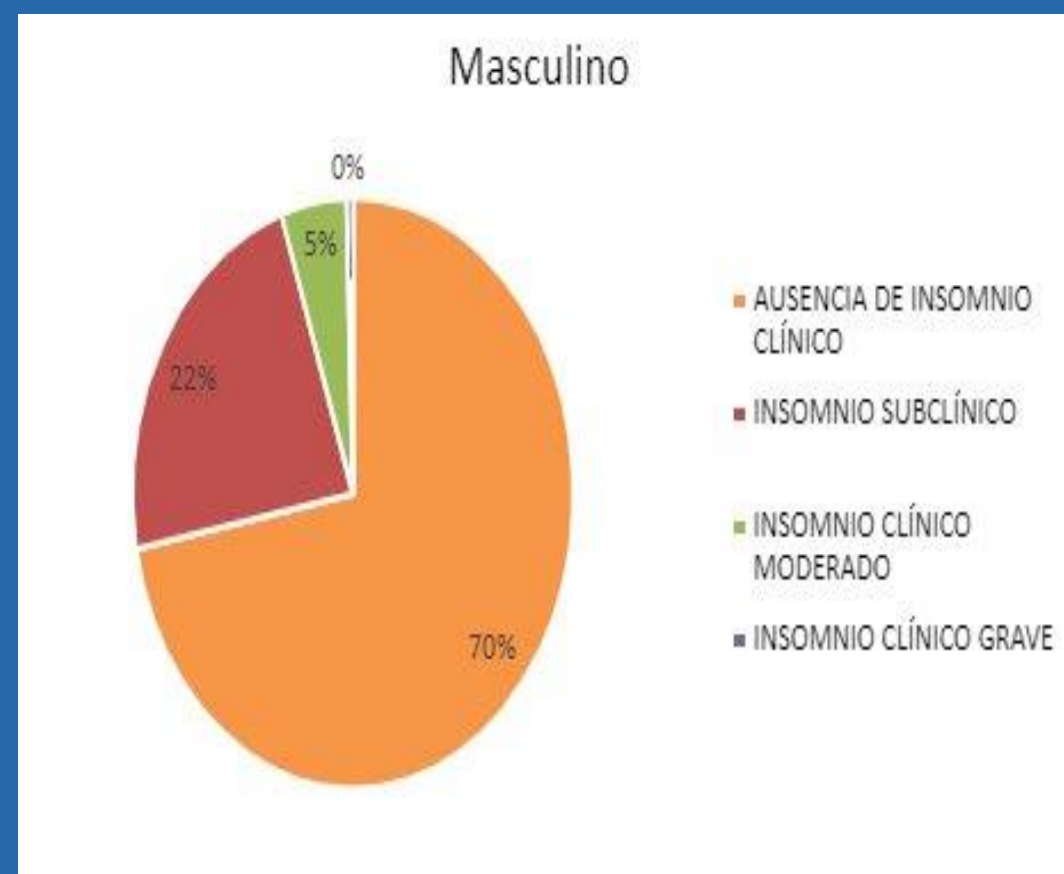
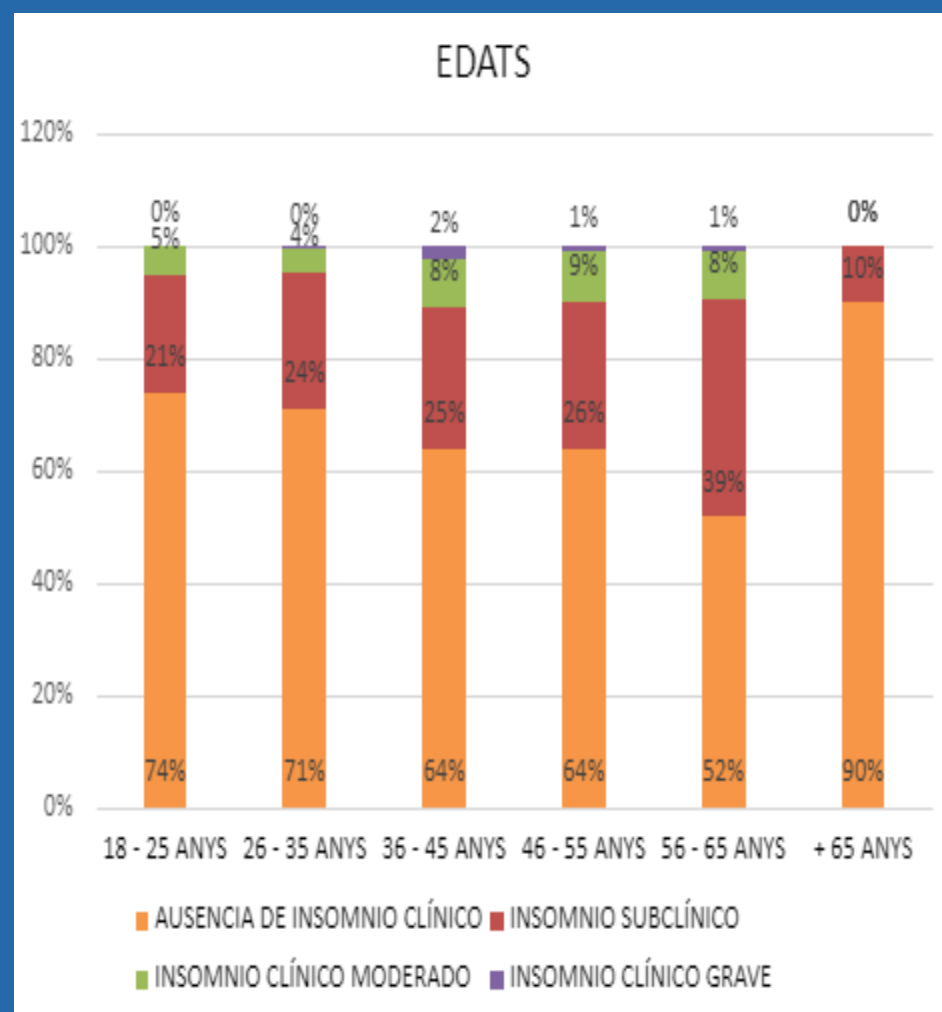
RESULTADOS CUESTIONARIO ISI



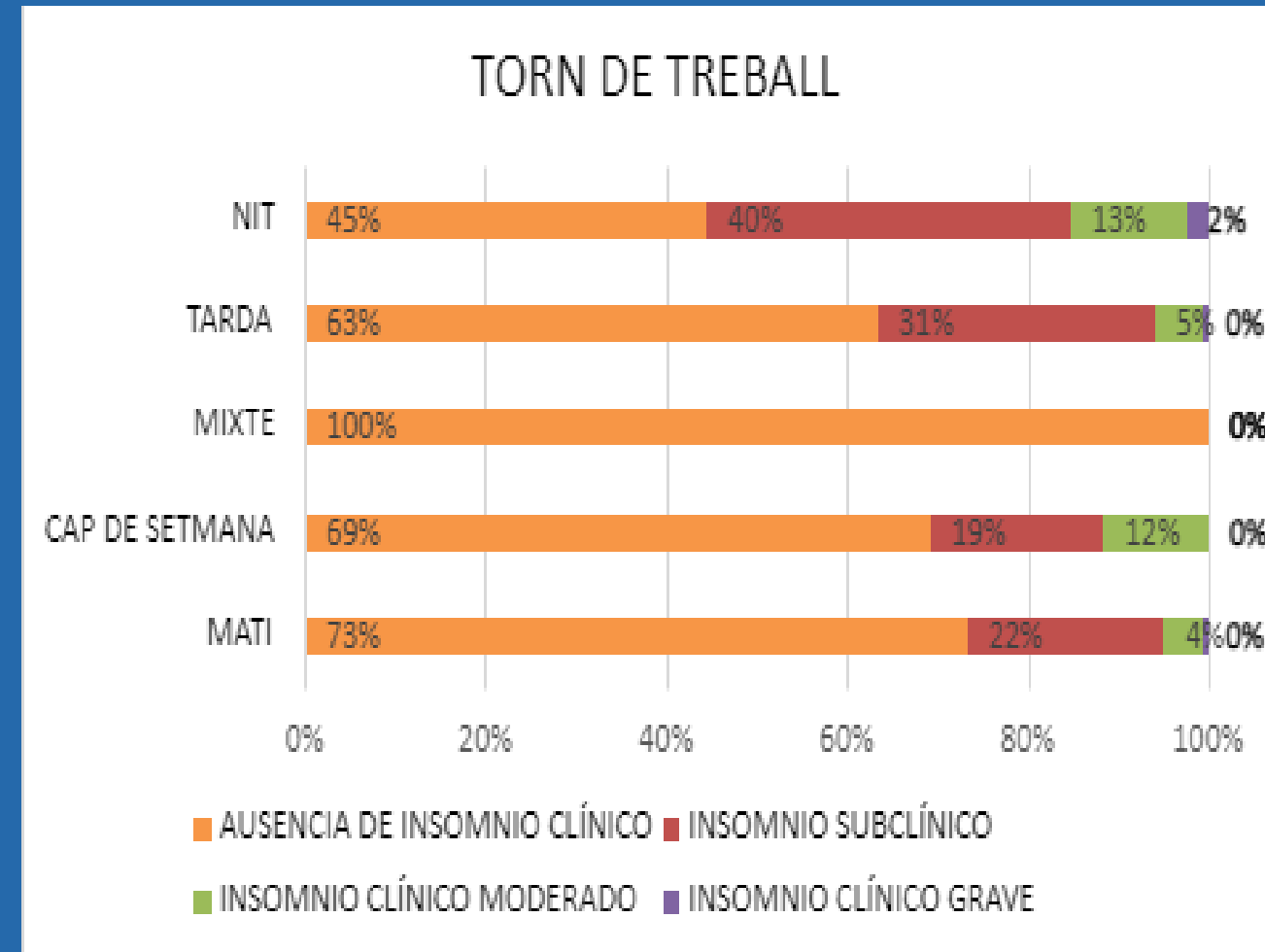
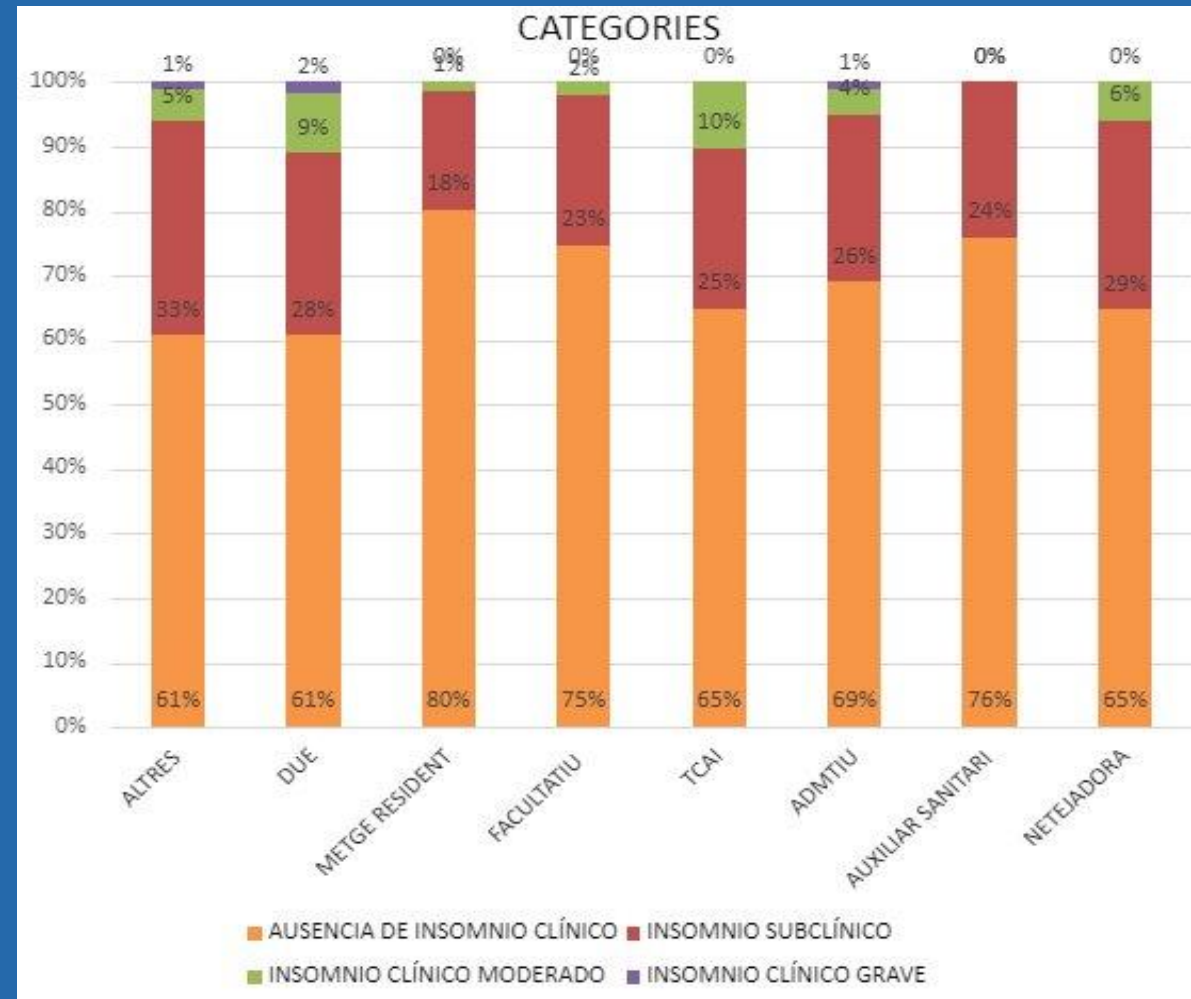
RESULTADOS GRADOS DE INSOMNIO



RESULTADOS

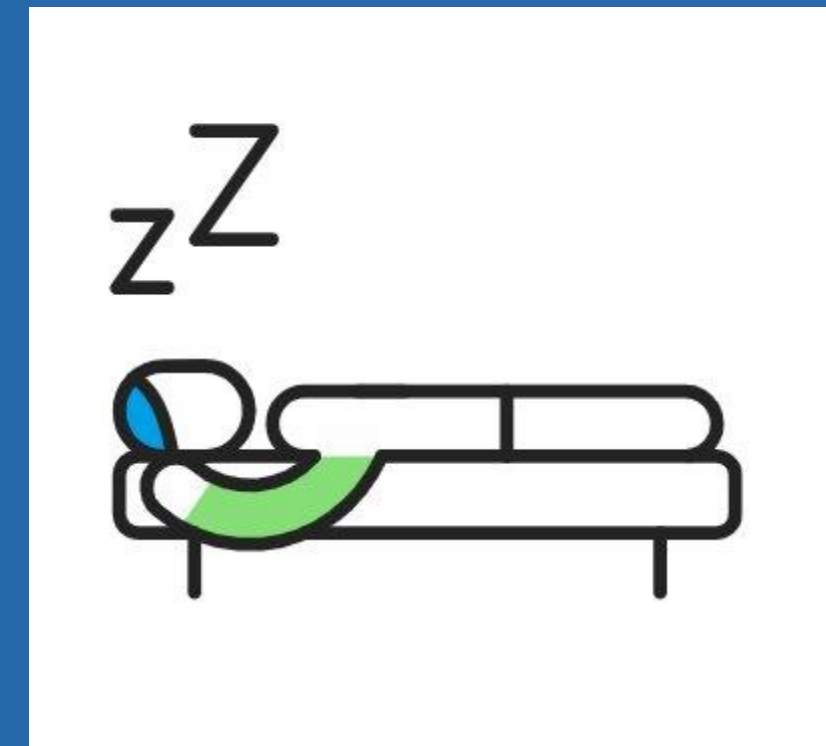


RESULTADOS

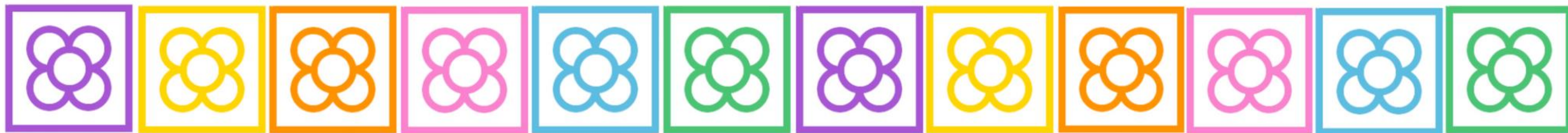


CONCLUSIONES

El estudio nos ha objetivado que un tercio de los trabajadores padece insomnio, lo que justifica la necesidad de implementar un programa de promoción de la salud en el cuidado del sueño e incorporar hábitos saludables priorizando intervenciones preventivas dentro de la vigilancia sanitaria.



¡Muchas gracias!



II CONGRESO INTERNACIONAL
ENFERMERÍA DEL TRABAJO

BARCELONA 2024
15, 16 Y 17 DE FEBRERO