

DISEÑO DE UNA CONSULTA DEL CUIDADO DEL SUEÑO PARA PROFESIONALES SANITARIOS EN UN HOSPITAL TERCIARIO

Eugenia de Casia García García, Ana María Castellet Segura, Sebastiana Quesada Fuentes, Pilar Sanz Sancho, Montserrat Valls I Gasol, Victoria Olivé Cristany.

INTRODUCCIÓN.

El insomnio es la dificultad para iniciar o mantener el sueño. Entre los profesionales sanitarios por condiciones laborales existe una alta prevalencia de este, que conlleva a un mayor absentismo y presentismo [2]. Para mitigar el impacto del insomnio en este colectivo y mejorar su bienestar, se recomienda implementar una consulta del cuidado del sueño.

MATERIALES Y MÉTODOS.

Entre 2019 y 2022 dentro de la Vigilancia de la Salud se evaluó la presencia de insomnio entre los profesionales mediante el cuestionario ISI (Insomnia Severity Index). A raíz de los resultados obtenidos, se creó un programa de promoción de la salud con enfoque multidisciplinario, incluyendo una consulta del cuidado del sueño. Se realizó la difusión del programa a través de canales de información interna del hospital para facilitar su acceso a todos los profesionales sanitarios.

La consulta es liderada por Enfermeras del Trabajo. Incluye una base de datos del sueño, donde se recoge:

- Anamnesis específica del sueño
- Cuestionarios estandarizados (ISI, GHQ-28, Epworth)
- Visitas de seguimiento
- Educación en higiene del sueño y estrategias cognitivo-conductuales.
- Derivación a unidades especializadas (Neurología, Neumología, Psiquiatría o Psicología), si precisa.

RESULTADOS.

Tras diseño, implementación y dos semanas de difusión, se han interesado por el programa 98 profesionales, generando inicialmente 2 consultas del cuidado del sueño.

CONCLUSIONES.

Con esta intervención esperamos mejorar la calidad del sueño, reducir los síntomas del insomnio, el absentismo y favorecer el bienestar laboral-emocional de los profesionales sanitarios.

Este modelo de atención liderado por Enfermeras del Trabajo, supone una estrategia innovadora para la detección e intervención precoz del insomnio, reforzando su papel en la promoción de la salud y prevención de los riesgos laborales.