

IMPACTO DE LA DEPRIVACION DEL SUEÑO EN PERSONAL SANITARIO TRABAJADOR Y EN FORMACION

Silvia Salazar Sobrino, María Arnáez Solana, Saira Reina Rivas Suarez, David Enrique Cerna Amador, Alaitz Oyarbide-Saralegui

Introducción: El sueño es un proceso fisiológico esencial, y su privación se asocia con trastornos metabólicos, hipertensión y obesidad, además de afectar la respuesta inmune. En el personal de salud, la alteración del ritmo circadiano impacta su desempeño y bienestar. **Objetivo:** Este estudio analiza la calidad del sueño en trabajadores sanitarios y su repercusión en el rendimiento laboral.

Material y Métodos: Se realizó una revisión bibliográfica en PubMed y Embase, seleccionando artículos de los últimos cinco años que analizaran la relación entre privación del sueño, rendimiento cognitivo, salud mental, fatiga y errores laborales. Se excluyeron estudios en poblaciones pediátricas o geriátricas y modelos preclínicos.

Resultados: Del total de artículos hallados, se seleccionaron 625. Se identificó una alta prevalencia de ansiedad, depresión y agotamiento profesional asociada a la falta de sueño, con los turnos nocturnos como principal factor de riesgo. Estudios en residentes médicos y personal de enfermería revelan que la privación del sueño aumenta la tasa de errores clínicos y quirúrgicos, además de reducir los reflejos y la concentración. En un estudio en Osakidetza, el 81% de los residentes presentaban mala calidad de sueño, con peores resultados en quienes realizaban guardias de 24 horas. Estrategias como la implementación de turnos con mayor descanso, el uso de realidad virtual y la suplementación con melatonina han mostrado beneficios en la recuperación del personal sanitario.

Conclusiones: La privación del sueño afecta negativamente el rendimiento profesional y la salud de los trabajadores sanitarios. Es esencial implementar medidas para mejorar la calidad del sueño, optimizar horarios laborales y fomentar hábitos de higiene del sueño en el personal en formación, asegurando así la salud y seguridad tanto de los profesionales como de los pacientes.

DeCS: privación del sueño, Fatiga de Alerta del Personal de Salud MeSH: sleep deprivation, health personnel Emtree: sleep deprivation, health care personnel