



III Jornadas Andaluzas de
ENFERMERÍA DEL TRABAJO



*“Liderando
el cambio
en entornos
de trabajo”*



13
JUNIO
2025

H.U.C San Cecilio (PTS)
Granada

AET 
Asociación de Especialistas
en Enfermería del Trabajo

ASANDET 
Asociación Andaluza de Enfermería del Trabajo

“INSOMNIO GRAVE Y RIESGO CARDIOVASCULAR EN PROFESIONALES DE ATENCIÓN PRIMARIA: IMPLICACIONES PARA LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD”

AUTOR

- GEMA GARCIA LUQUE

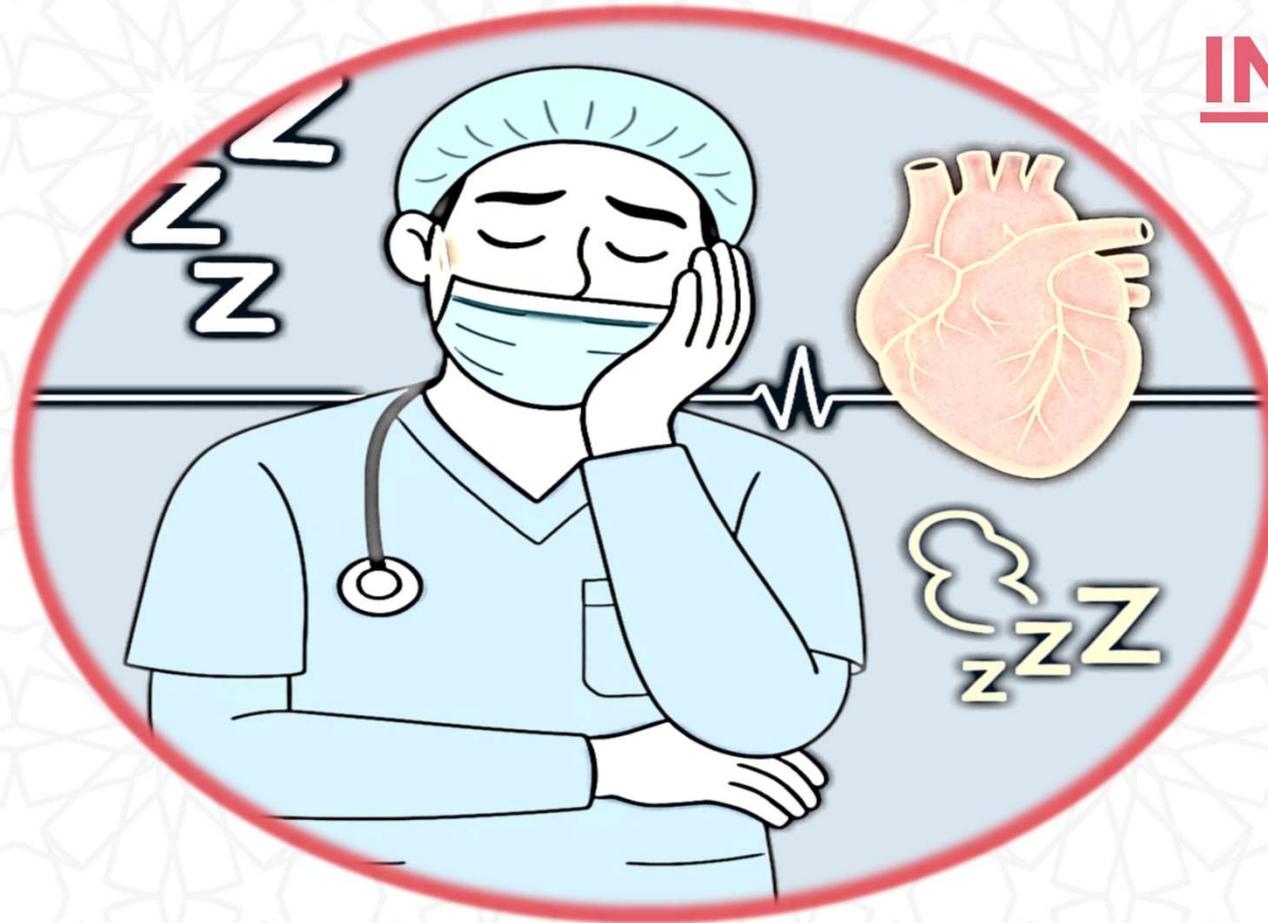
Centro de trabajo: Unidad Prevención Riesgos Laborales 1.3 SAS

gema.Garcia.luque.sspa@juntadeandalucia.es



III Jornadas Andaluzas de ENFERMERÍA DEL TRABAJO

"Liderando el cambio en entornos de trabajo"



INTRODUCCIÓN

INSOMNIO GRAVE VS RIESGO CARDIOVASCULAR.

Estudiar este vínculo o conexión es crucial para prevenir daños y mejorar la salud de los profesionales.

Viernes 13 de Junio, 2025

Hospital Clínico Universitario San Cecilio - Granada

AET 
Asociación de Especialistas
en Enfermería del Trabajo

ASANDET 
Asociación Andaluza de Enfermería del Trabajo



III Jornadas Andaluzas de ENFERMERÍA DEL TRABAJO

"Liderando el cambio en entornos de trabajo"

OBJETIVO

ANALIZAR LOS RIESGOS CARDIOVASCULARES (RVC) EN PROFESIONALES DE ATENCIÓN PRIMARIA CON INSOMNIO GRAVE A TRAVÉS DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS Y VALORES CLÍNICOS-BIOQUÍMICOS CON EL FIN DE IDENTIFICAR PERFILES DE RIESGO Y ORIENTAR ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN.

Viernes 13 de Junio, 2025

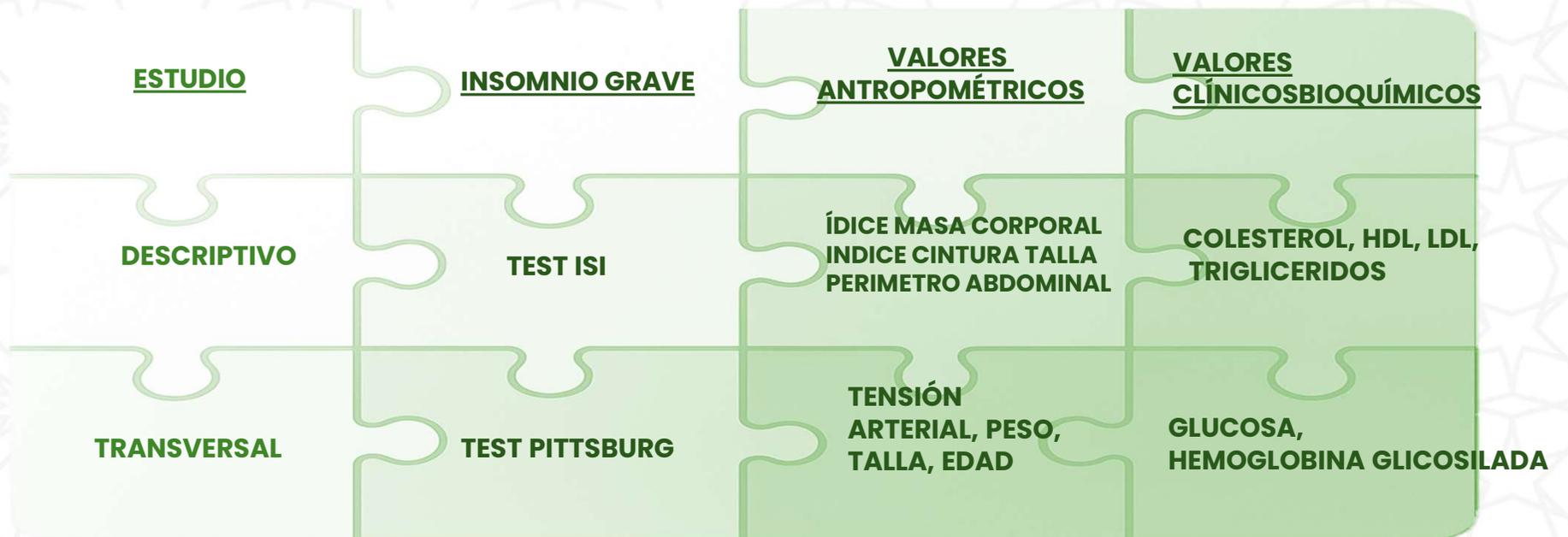
Hospital Clínico Universitario San Cecilio - Granada

AET 
Asociación de Especialistas
en Enfermería del Trabajo

ASANDET 
Asociación Andaluza de Enfermería del Trabajo



METODOLOGÍA

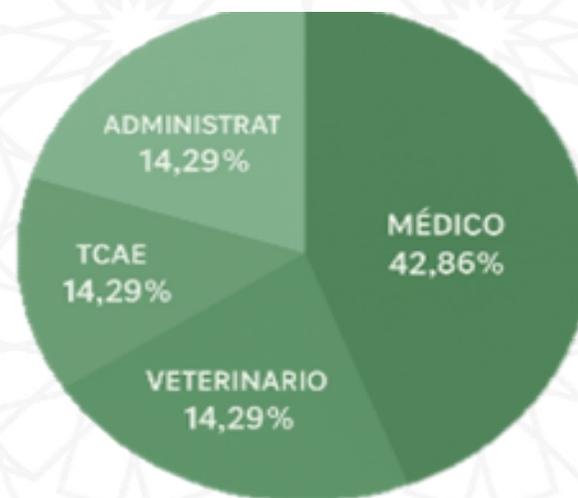


II Jornadas Andaluzas de ENFERMERÍA DEL TRABAJO

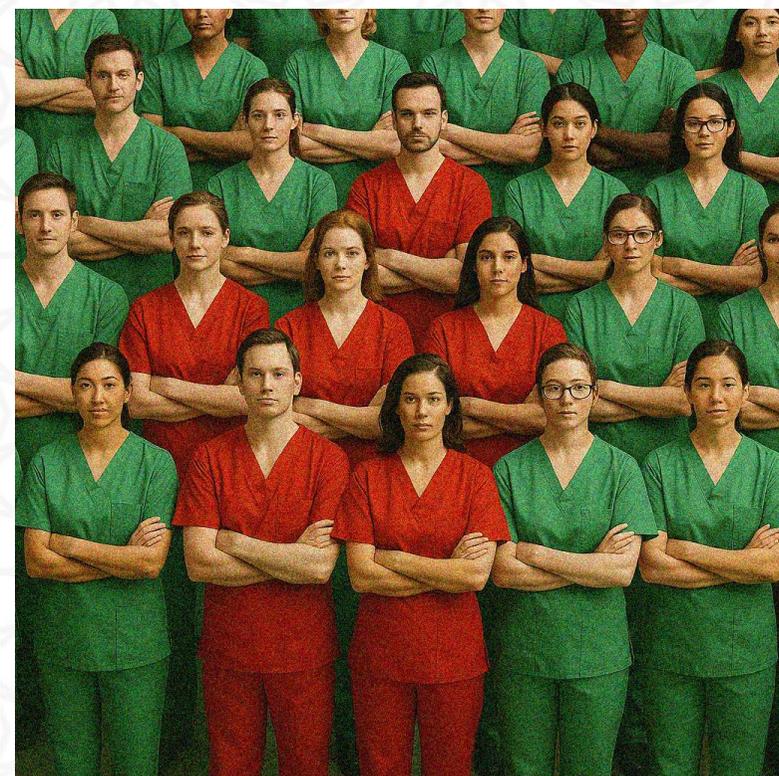
"Liderando el cambio en entornos de trabajo"

RESULTADOS

267 PROFESIONALES SANITARIOS DE UNA UBG DE ATENCIÓN PRIMARIA,
PRESENTANDO UN 2,62% INSOMNIO GRAVE..
LOS PROFESIONALES TIENEN UNA EDAD MEDIA 59,7 AÑOS (DM 3,6)



CATEGORIAS PROFESIONALES



de Junio, 2025

Clínico Universitario San Cecilio - Granada



III Jornadas Andaluzas de ENFERMERÍA DEL TRABAJO

"Liderando el cambio en entornos de trabajo"

RESULTADOS

VALORES CLÍNICOS-BIOQUÍMICOS

GLUCOSA MEDIA	COLESTEROL MEDIA	HDL MEDIA	LDL MEDIA
85,9008	202,0419378	51,6886785	116,26335

P. ABDOMINAL MEDIA	P. CADERA MEDIA	MUÑECA MEDIA
54,67890046	103,14	16,3

VALORES ANTROPOMETRICOS

ÍNDICE CASTELLI MEDIA	TRIGLICÉRIDOS MEDIA	A1C MEDIA
3,1633	89,74212836	5,58920863

IMC MEDIA	ICT MEDIA	TA SISTÓLICA MEDIA
24,13722886	0,66	131,43

LOS PROFESIONALES PRESENTAN SOBREPESO Y DISLIPEMIA LEVE LO QUE SUGIERE LA NECESIDAD DE VIGILAR RCV

Viernes 13 de Junio, 2025

Hospital Clínico Universitario San Cecilio - Granada

AET 
Asociación de Especialistas
en Enfermería del Trabajo

ASANDET*
Asociación Andaluza de Enfermería del Trabajo



III Jornadas Andaluzas de ENFERMERÍA DEL TRABAJO

"Liderando el cambio en entornos de trabajo"

CONCLUSIONES

**INCORPORAR
EVALUACIONES
PERIÓDICAS DE SALUD
CARDIOVASCULAR Y
ANTROPOMÉTRICAS EN
LOS PROFESIONALES**

**REALIZAR CONTROLES PERIÓDICOS INCLUYENDO
PARÁMETROS ANTROPOMÉTRICOS (IMC, ICT, TA, PA,
PMA) PARA DETECTAR FACTORES QUE AGRAVEN LOS RCV
Y EL INSOMNIO EN LOS PROFESIONALES**

**FOMENTAR HÁBITOS
SALUDABLES
COMPLEMENTARIOS AL
SUEÑO PARA REDUCIR
RCV: SUEÑO REPARADOR,
ALIMENTACIÓN
EQUILIBRADA**

**PROMOVER LA HIGIENE
DEL SUEÑO Y RUTINAS
REGULARES EN EL
TRABAJO**

**FOMENTAR HORARIOS LABORALES
QUE PERMITAN UN SUEÑO DE MAS DE 6
HORAS , EVITAR TURNOS
PROLONGADO. MEJORAR LA CALIDAD
DEL SUEÑO ES CLAVE EN LA
PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR**

**IMPLEMENTAR PROGRAMAS
DE FORMACIÓN Y APOYO
PSICOLOGICO PARA
CONTROLAR FACTORES
ESTRESORES**





III Jornadas Andaluzas de ENFERMERÍA DEL TRABAJO

"Liderando el cambio en entornos de trabajo"

CONCLUSIONES



EL SUEÑO Y LA SALUD SON PILARES ESENCIALES PARA EL BIENESTAR Y LA CALIDAD DE VIDA.

Viernes 13 de Junio, 2025

Hospital Clínico Universitario San Cecilio - Granada

AET 
Asociación de Especialistas
en Enfermería del Trabajo

ASANDET 
Asociación Andaluza de Enfermería del Trabajo



III Jornadas Andaluzas de ENFERMERÍA DEL TRABAJO

"Liderando el cambio en entornos de trabajo"

¡Muchas Gracias!

Viernes 13 de Junio, 2025

Hospital Clínico Universitario San Cecilio - Granada

AET 
Asociación de Especialistas
en Enfermería del Trabajo

ASANDET 
Asociación Andaluza de Enfermería del Trabajo