



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

“TRASTORNO DEL SUEÑO EN TRABAJADORA SANITARIA: CASO CLÍNICO”

AUTORAS:

- Jèssica Pardos Plaza
- Meritxell Soler Saña

Hospital Universitari Santa Maria, Lleida, España
jpardos@gss.cat



Introducción

Los **trastornos del sueño** son frecuentes en el personal sanitario(1). En España, **el 25,8%** de los trabajadores nocturnos se concentra en servicios de salud y sociales, especialmente en **personal de enfermería**(2).

Cuando estos trastornos son persistentes o de mala calidad, pueden provocar malestar significativo y deterioro en distintas áreas del funcionamiento diario de una persona(3).



III Jornadas Andaluzas de ENFERMERÍA DEL TRABAJO

"Liderando el cambio en entornos de trabajo"

El **objetivo** fue apoyar y proponer estrategias para disminuir los trastornos del sueño y conciliar el trabajo con la vida personal.



Viernes 13 de Junio, 2025

Hospital Clínico Universitario San Cecilio – Granada



III Jornadas Andaluzas de ENFERMERÍA DEL TRABAJO

"Liderando el cambio en entornos de trabajo"

Material y Métodos

Trabajadora sanitaria de 21 años, con alteración del patrón del sueño tratado con benzodiacepinas por su médico de familia.



Puesto de trabajo ➡ Auxiliar de enfermería hospitalaria "corre turnos".

Tareas ➡ control de constantes vitales, movilización e higiene de los pacientes, Alimentación y ayuda en la ingesta, soporte a otros profesionales sanitarios, preparación material de curas, atención a familiares.



Evaluación de riesgos

- Inestabilidad horaria/nocturnidad*
- Riesgo psicosocial
- Riesgo biológico
- Manipulación de cargas
- Bipedestación prolongada
- Posturas Forzadas



* el trabajo a turnos implica inestabilidad horaria con cambios frecuentes del horario sueño/vigilia con una asincronía circadiana.



Resultados

Valoración y Plan de Cuidados de Enfermería del Trabajo

Diagnostico NANDA

00198

Trastorno del patrón
del sueño

NOC

0003

descanso

00301 tiempo del descanso;

00302 patrón del descanso;

0004

Sueño

000403 patrón del sueño;

000407 habito de sueño;

NIC

1850

Mejorar el sueño

Actividades:

- determinar los efectos que tiene la medicación del paciente en el patrón de sueño.
- observar/registrar el patrón y número de horas de sueño del paciente.
- animar al paciente a que establezca una rutina a la hora de irse a la cama para facilitar la transición del estado de vigilia al de sueño.
- proporcionar folletos informativos sobre técnicas favorecedoras del sueño.



Resultados

Valoración y Plan de Cuidados de Enfermería del Trabajo

Diagnostico NANDA

00093
Fatiga

NOC

0007

Nivel de fatiga

00701 agotamiento;

00703 estado de ánimo deprimido;

00705 descenso de la libido;

00706 alteración de la
concentración;

0008

fatiga: efectos nocivos

000804 interferencias con las
actividades de la vida;

000812 deterioro del rendimiento
laboral;

000816 relaciones interpersonales
alteradas;

NIC

5240

Asesoramiento

Actividades:

- establecer metas.
- favorecer la expresión de sentimientos.
- reforzar nuevas habilidades.
- fomentar la sustitución de hábitos indeseables por hábitos deseables.

4920

Escucha activa

Actividades:

- mostrar interés por el paciente.
- hacer preguntas o afirmaciones que animen a expresar pensamientos, sentimientos y preocupaciones.
- evitar barreras a la escucha activa (minimizar sentimientos, ofrecer soluciones sencillas, interrumpir, hablar de uno mismo y terminar de manera prematura).



Resultados

Valoración y Plan de Cuidados de Enfermería del Trabajo

Diagnostico NANDA

00052

Deterioro de la
interacción social

NOC

1503

implicación social

150301 interacción con amigos
íntimos;

150303 interacción con
miembros de la familia;

150311 participación en
actividades de ocio;

150313 participación en deportes
de equipo;

NIC

5230

mejorar el afrontamiento

Actividades:

- Fomentar las relaciones con personas que tengan intereses y objetivos comunes.
- Valorar el impacto de la situación vital del paciente en los papeles y relaciones.
- Valorar y comentar las respuestas alternativas a la situación.
- Ayudar al paciente a resolver los problemas de forma constructiva.



Conclusiones

La intervención enfermera del servicio de vigilancia de la salud, aportó a la trabajadora:

- ✓ la información y apoyo necesarios para modificar actitudes relacionadas con la mejora de la higiene del sueño.
- ✓ La ayuda y el refuerzo en los cambios de estilos de vida permitieron disminuir el impacto negativo físico, mental y social derivados de la inestabilidad horaria laboral.



Referencias bibliográficas

1. Nilsson T, Järbrink K, Lindberg E, Lindblom H, Kecklund G. Night and shift work and incidence of physician-diagnosed sleep disorders in nursing staff: A prospective cohort study. *Int J Nurs Stud*. 2025;147:105017.
2. Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo. Encuesta europea de condiciones de trabajo 2021. Datos de España. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea; 2021.
3. American Academy of Sleep Medicine. International classification of sleep disorders. 3rd ed. Darien (IL): American Academy of Sleep Medicine; 2014.
4. Herdman TH, Kamitsuru S, eds. Diagnósticos enfermeros: definiciones y clasificación 2018–2020. Ed. hispanoamericana. Barcelona: Elsevier Health Sciences; 2019.
5. Moorhead S, Swanson E, Johnson M. Clasificación de resultados de enfermería (NOC): medición de resultados en salud. Barcelona: Elsevier Health Sciences; 2024.
6. Bulechek GM, Butcher HK, Dochterman JM. Clasificación de intervenciones de enfermería (NIC). 6ª ed. Barcelona: Elsevier Health Sciences; 2009.



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

