

# TALLER DE HIGIENE DEL SUEÑO PARA TRABAJADORES DEL ÁMBITO HOSPITALARIO. "UNA PROPUESTA DE BUENAS PRÁCTICAS APLICADA EN AQUELLOS CON TRABAJO NOCTURNO".



Autores: Olivencia Lorenzo, Laura: R4 Medicina del Trabajo; Ruíz Martínez Cristina: Enfermera de Trabajo; Cabrera García, Eva: R2 Enfermería del Trabajo; Pérez Moreno, Julia: Enfermera de Trabajo; Lucena García, Silvia: FEA Medicina del Trabajo. Hospital Universitario Torrecárdenas

## Introducción

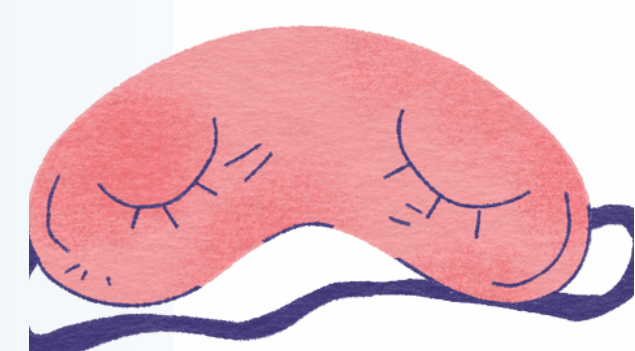


Según el Instituto Nacional de Ciencias Médicas Generales (NIGMS) los factores ambientales y factores relacionados con la vida cotidiana pueden alterar los ritmos circadianos. Los ritmos circadianos influyen en el ajuste de la temperatura corporal, digestiones y en la liberación de hormonas entre otros (aunque la mayoría de las personas notan su efecto en los patrones de sueño). El núcleo supraquiasmático recibe la información sobre la luz que entra a través de la pupila transmitiéndola hasta el cerebro. Cuanta más luz reciba el ojo, este núcleo le indicará al cerebro que elabore más melatonina para producir el sueño. El desajuste horario y el trabajo a turnos cambian el ciclo de luz-oscuridad confundiendo el reloj biológico del organismo humano. Estos cambios pueden causar trastornos del sueño y/ o empeorar otras afecciones crónicas, como obesidad, diabetes y depresión.



## Objetivos

Mejorar la calidad del sueño de los trabajadores del ámbito hospitalario que trabajan a turnos y así evitar resultados adversos para la salud de los mismos.



## Metodología



Dar una serie de píldoras informativas sobre el ciclo vigilia-sueño, consejos sobre higiene del sueño e instrucciones para cumplimentar un diario de sueño en aquellos trabajadores con un turno nocturno o rodado que refieren, durante examen de salud, tener dificultades para conciliar o mantener el sueño y/o toman medicación sedante para ello.



## Resultados

Desde una perspectiva subjetiva, los trabajadores refieren un efecto positivo encontrándose más descansados y realizando sus ocupaciones laborales de una manera más eficaz disminuyendo así el riesgo de accidentes durante su turno. Todavía se necesitan más datos y un seguimiento a largo plazo de aquellos que han puesto en práctica las recomendaciones.

## Conclusiones

Sería beneficioso instaurar un taller de higiene del sueño en los lugares de trabajo con cierta periodicidad, siendo imprescindible su realización por los trabajadores a los que se le aplique el protocolo de trabajo nocturno, ya que sería de gran ayuda incorporar esas buenas prácticas desde el primer momento para disminuir o evitar las repercusiones funcionales físicas y psíquicas provocadas por las alteraciones del ciclo vigilia-sueño.

## Bibliografía

Cheng,P. Sleep-wake disturbances in shift workers. In: UpToDate, Atlas SJ (Ed), UpToDate, Waltham, MA. (Accessed on September 10, 2023.)

