

# VIII JORNADAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

La prevención: el motor de una organización saludable

## PREVENCIÓN, SALUD Y SUEÑO: UNA PRIORIDAD PARA LA SALUD ORGANIZACIONAL.

GARCIA-LUQUE,G CRUZ-ESCRIBANO,C MARQUEZ-LUQUE,L MARTIN-GARCIA JJ

# CÓRDOBA

# 20

19-20 marzo

PALACIO DE LA MERCED. CÓRDOBA

# 25

VIII JORNADAS DE PRL DEL SERVICIO ANDALUZ DE SALUD



# INTRODUCCIÓN



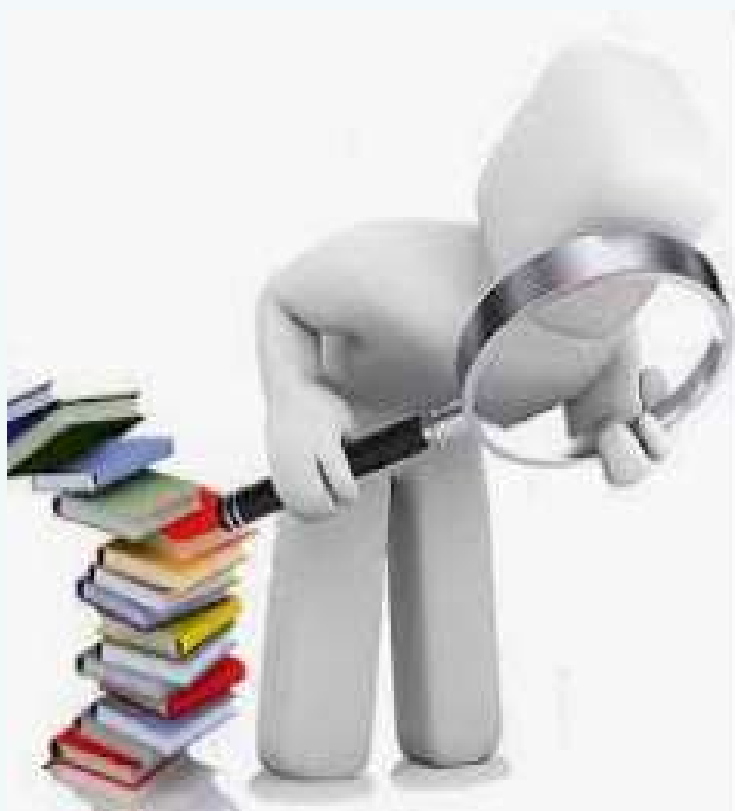


## OBJETIVO

Promover **estrategias de bienestar** basadas en la **salud y el sueño**, obteniendo datos sobre el **índice gravedad del insomnio** en profesionales



# METODOLOGIA



ESTUDIO DESCRIPTIVO

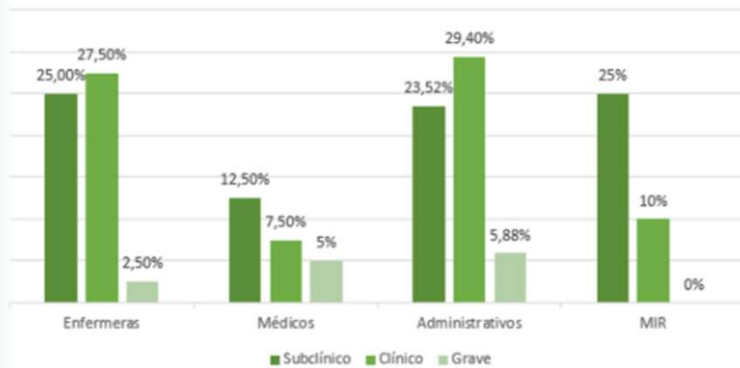
ESCALA ISIS; INDICE  
GRAVEDAD DEL  
INSOMNIO

PROCEDIMIENTO 22  
VS PROFESIONALES  
ATENCIÓN  
PRIMARIA



# RESULTADOS

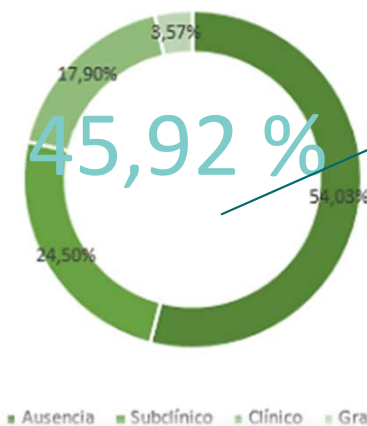
TIPOS INSOMNIO SEGÚN CATEGORIAS



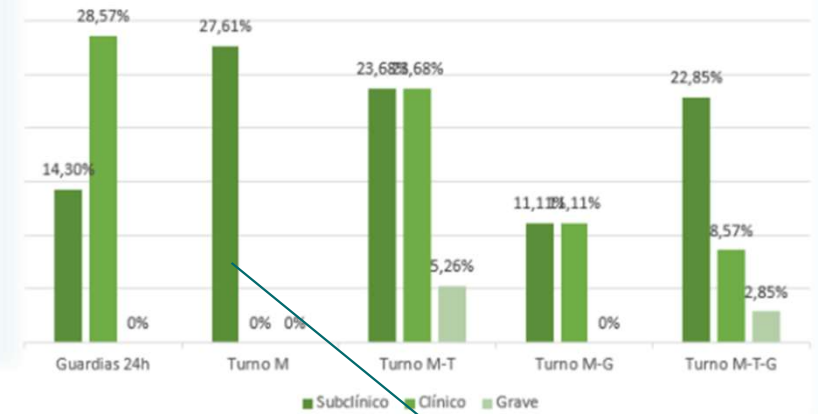
La prevalencia > enfermeras, con una tasa de afectación del 11,2%(n=22) % sobre el total muestral y del 55% en dicha categoría

media de edad de 48,45 años (DE+12,3) con un rango de edad entre 24 y 69 años

ÍNDICE DE SEVERIDAD DEL INSOMNIO



TIPOS INSOMNIO SEGÚN TURNOS



Prevalencia total 45,92%

27% turno de mañana



## RESULTADOS



**Pregunta 1.1:**  
54,6%  
dificultad para  
conciliar el  
sueño

**Pregunta 1.2:**  
58,1%  
dificultad para  
mantener el  
sueño

**Pregunta 1.3:**  
60,2%  
despertar  
precoz

**Pregunta 2:**  
68,37%  
satisfacción con  
sueño

**Pregunta 3:**  
50,51%  
interfiere en sus  
actividades  
diarias

**Pregunta 4:**  
59,1% percibía  
deterioro en su  
calidad de vida

**Pregunta 5 :**  
11,7%  
manifestó estar  
preocupado



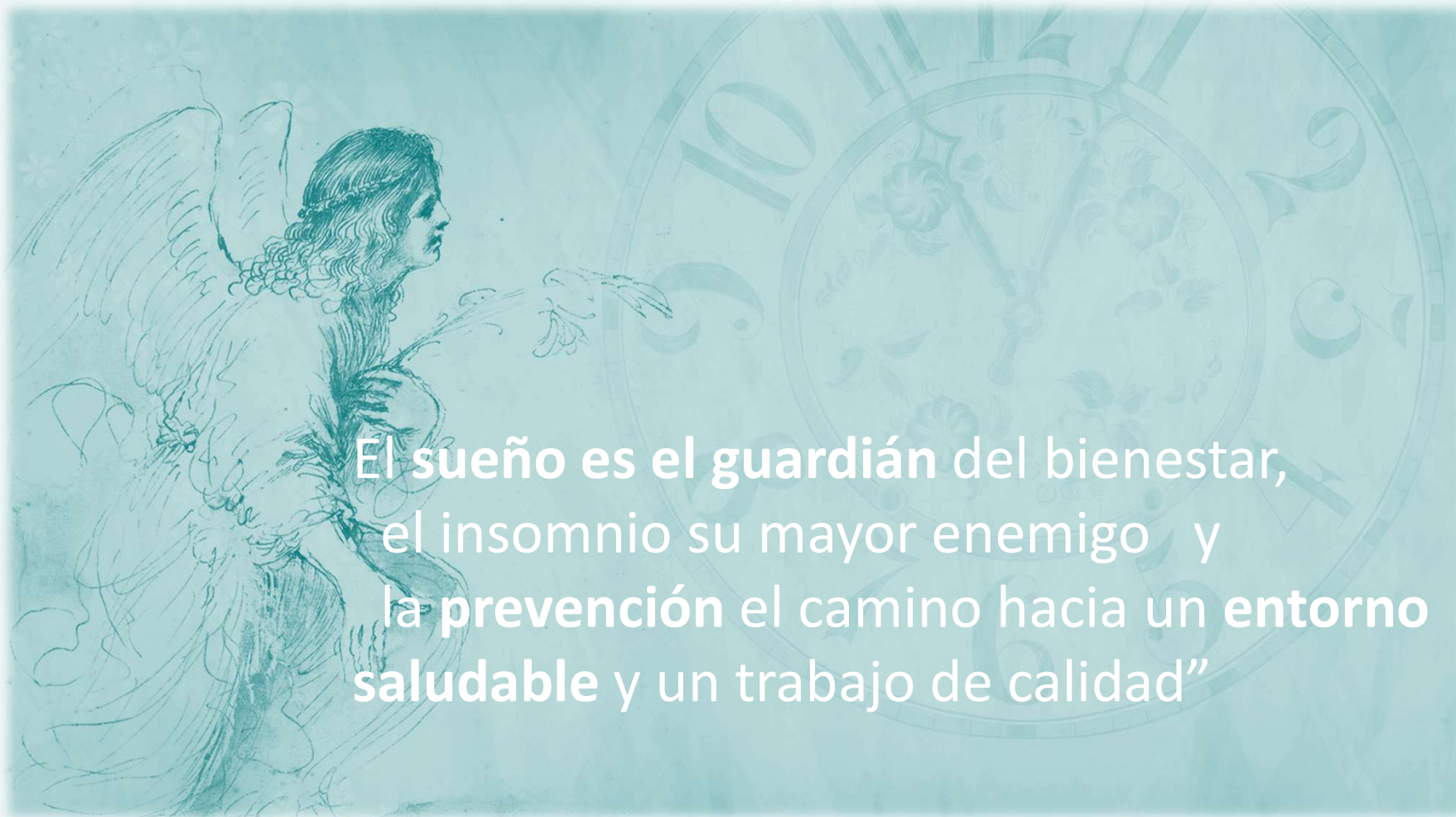
## CONCLUSIONES

Reconocimiento del sueño como prioridad:  
Impacto de la privación del sueño.

Importancia de la intervención multidimensional: organizativas, ambientales y educativas

Cultura de prevención del bienestar en sanidad  
:beneficio tangibles.

Evaluación continua: Implantación de sistemas de retroalimentación para evaluar la efectividad de las estrategias preventivas frente al insomnio.



El sueño es el guardián del bienestar,  
el insomnio su mayor enemigo y  
la prevención el camino hacia un entorno  
saludable y un trabajo de calidad”