XI CONGRESO INTERNACIONAL Y IV NACIONAL
DE SALUD LABORAL Y PREVENCION DE RIESGOS

Como duermen los profesionales del Consorci Sanitari Integral?

Ruth Ripoll
Medicina del Trabajo

Madrid, 22 de mayo de 2024

Salut/ Consorci Sanitari Integral

SESST
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

www.csi.cat

Presentación

- Equipo:
  - Unidad de Salud Laboral del Consorci Sanitari Integral
  - Unidad del Sueño del Hospital Transversal
  - Grupo de Trabajo de trastornos de sueño multidisciplinar del Hospital Transversal (Neumología, Neurología, Psiquiatría)
  - Servicio de Comunicación Interna

Salut/ Consorci Sanitari Integral

SESST
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Introducción

Los problemas del Sueño se relacionan a menudo con consecuencias para la salud:

- Psíquica: daños a la motivación, emoción y el funcionamiento cognitivo.
- Física: diabetes, enfermedades cardiovasculares, cánceres,...

Y esto puede repercutir tanto en el ámbito personal como en la actividad laboral.

Higiene del Sueño (sueño saludable):

- Conceptos cuantitativos: horas que necesitamos dormir
- Conceptos cualitativos: horarios, entorno ambiental, alimentación, deporte

Introducción

Problemas de sueño

- Salud Psíquica → Daños a la motivación, l'emoción y el funcionamiento cognitivo
- Salud Física → diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer,...

↓

Repercusión

- ámbito personal
- Actividad laboral

Higiene del Sueño = Buena calidad del Sueño

- cuantitativa (horas que necesitamos dormir)
- cualitativa (horarios, entorno ambiental, alimentación, deporte)

Salut/ Consorci Sanitari Integral

SESST SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Objectivos

1. Difundir recomendaciones del sueño saludable durante el Dia Mundial Del Sueño (3er viernes de marzo)

2. Conocer la calidad del sueño de los Profesionales

3. Detectar grupos de riesgo entre los Profesionales

Salut/ Consorci Sanitari Integral

SESST SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Métodos

- ✓Campaña de difusión de beneficios del sueño saludable
- ✓Encuesta on-line
- ✓Recogida de la información con Excel
- ✓Tratamiento de datos con SPSS
- ✓Estudio descriptivo

Salut/ Consorci Sanitari Integral

SESST SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Carteles en las puertas

Salut/ Consorci Sanitari Integral

SESST
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Salvapantallas del personal

Salut/ Consorci Sanitari Integral

SESST SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

CORREU ELECTRÒNIC

Moltes gràcies per la vostra participació.

Cordialment,
Unitats del Son i Salut Laboral

A conseqüència del Dia Mundial de la Son, L'Equip de la Unitat del Son i la Unitat de Salut Laboral i l'Àrea de Comunicació Interna han preparat una **enquesta anònima** per conèixer la salut del son dels professionals dels nostres centres i establir actuacions adients per a millorar la seva Salut del Son.

Podeu accedir mitjançant l'enllaç: **bit.ly/sonCSI**

Aquests són els **beneficis d'una bona qualitat del son**:

- contribueix al creixement i augment de la massa muscular
- incrementa la capacitat del sistema immunitari
- potència la capacitat de concentració, d'aprenentatge i memòria
- millora l'estat d'ànim
- augmenta l'esperança de vida

Moltes gràcies per la vostra participació.

Salut/ Consorci Sanitari Integral

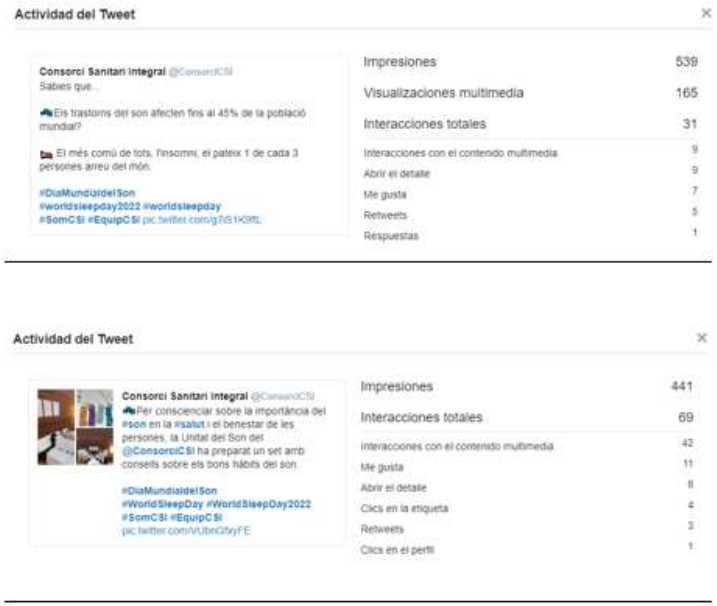
INTRANET i APP CSINTRANET

Notícia

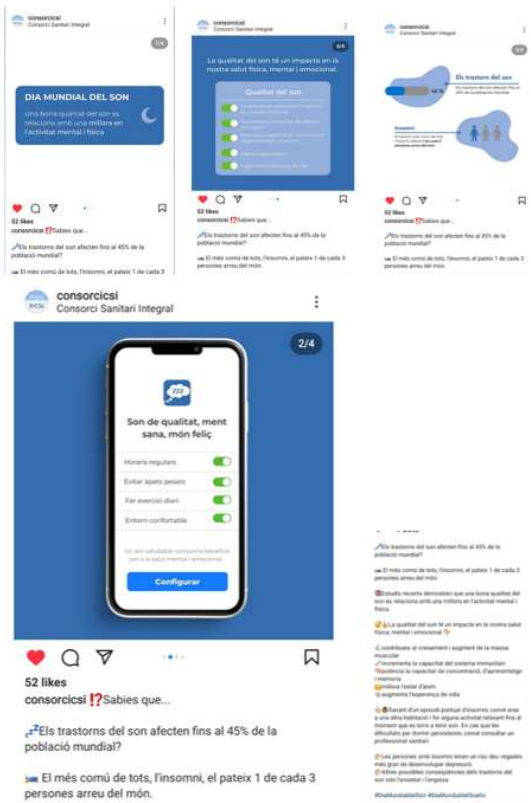
Notícia publicada: 18/03/2022

SESST
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

TWITTER



INSTAGRAM



FACEBOOK

https://business.facebook.com/consorciCSI/videos/542334973768472/

***Alcance* 535 persones**

Salut/ Consorci Sanitari Integral

SESST SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Encuesta

PREGUNTA	RESPUESTA
1. ¿Qué edad tienes?	18-25; 26-35; 36-45; 46-55; 56-65; >66
2. ¿Cuantas horas al día duermes?	<5; 5; 6; 7; 8; >8
3. ¿Cuantas horas de sueño considerarías ideales para ti?	<5; 5; 6; 7; 8; >8
4. ¿Piensas que tienes algún problema de sueño?	Si/No
5. ¿Trabajas de noche?	Si/No
6. ¿Haces guardias de 24 horas?	Si/No
7. ¿Consideras que la falta de sueño afecta a tu estado emocional?	No; Poco; Bastante; Mucho
8. ¿Consideras que la falta de sueño afecta a tu actividad laboral?	No; Poco; Bastante; Mucho
9. ¿Has solicitado ayuda a algún profesional?	Si/No
10. ¿Tomas alguna medicación para dormir?	Si/No

Salut/ Consorci Sanitari Integral

SESST SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Resultados

Preguntas	**2022**	**2023**	
Número de cuestionarios	426	451	
Edad (36-55a)	58,70%	58,30%	
¿Cuántas horas al día duermes? 6h	42%	35,70%	
¿Cuántas horas al día duermes? 7h	31,90%	34,50%	
¿Cuántas horas al día duermes? 6-7h	73,90%	70,20%	
¿Cuántas horas de sueño considerarías ideales? 7 o más	97,70%	96,45%	
¿Piensas que tienes algún problema de sueño? Si	51,90%	49,90%	
¿Consideras que la falta de sueño afecta MUCHO a tu estado emocional		16,90%	20,80%
¿Consideras que la falta de sueño afecta BASTANTE a tu estado emocional	50,90%	41,20%	
¿Consideras que la falta de sueño afecta MUCHO -BASTANTE a tu estado emocional	67,80%	62%	
¿Consideras que la falta de sueño afecta MUCHO a tu actividad laboral	10,10%	11,52%	
¿Consideras que la falta de sueño afecta BASTANTE a tu actividad laboral	36,90%	34,81%	
¿Consideras que la falta de sueño afecta MUCHO -BASTANTE a tu actividad laboral	47,00%	46,33%	
¿Trabajas de noche? Si	13,60%	13,60%	
¿Haces guardias de 24h? No	95%	94,70%	
¿Has solicitado ayuda a algún profesional? Si	15,70%	17,10%	
¿Tomas alguna medicación para dormir? Si	17,10%	16,70%	
¿Participaste en la encuesta del sueño del año anterior? Si	0,00%	15,50%	Mayoría nuevos!

Salut/ Consorci Sanitari Integral

SESST SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Resultados

Preguntas	2022	2023	
Número de cuestionarios	426	451	
Edad (36-55a)	58,70%	58,30%	
¿Cuantas horas al día duermes? 6h	42%	35,70%	
¿Cuantas horas al día duermes? 7h	31,90%	34,50%	
¿Cuantas horas al día duermes? 6-7h	73,90%	70,20%	←
¿Cuantas horas de sueño considerarías ideales? 7 o más	97,70%	96,45%	←
¿Piensas que tienes algún problema de sueño? Si	51,90%	49,90%	←
¿Has solicitado ayuda a algún profesional? Si	15,70%	17,10%	
¿Tomas alguna medicación para dormir? Si	17,10%	16,70%	

Salut/ Consorci Sanitari Integral

SESST SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Resultados

Preguntas	2022	2023	
¿Consideras que la falta de sueño afecta MUCHO a tu estado emocional	16,90%	20,80%	
¿Consideras que la falta de sueño afecta BASTANTE a tu estado emocional	50,90%	41,20%	
¿Consideras que la falta de sueño afecta MUCHO-BASTANTE a tu estado emocional	67,80%	62%	←
¿Consideras que la falta de sueño afecta MUCHO a tu actividad laboral	10,10%	11,52%	
¿Consideras que la falta de sueño afecta BASTANTE a tu actividad laboral	36,90%	34,81%	
¿Consideras que la falta de sueño afecta MUCHO -BASTANTE a tu actividad laboral	47,00%	46,33%	←
¿Participaste en la encuesta del sueño el año anterior? Si	0,00%	15,50%	←

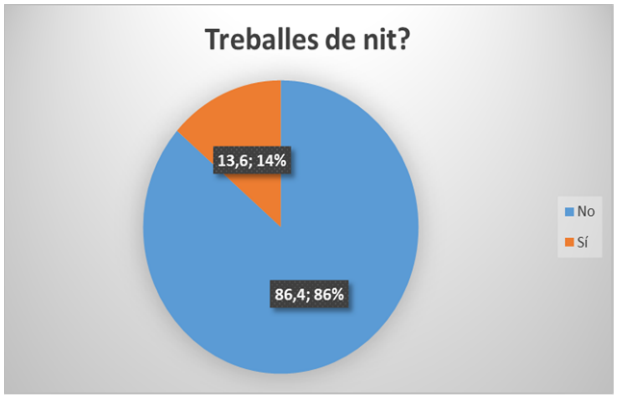
Salut/ Consorci Sanitari Integral

SESST SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Resultados

	2022	2023
número de cuestionarios	426	451
edad (36-55a)	58,70%	58,30%
¿cuántas horas al día duermes? 6h	42%	35,70%
¿cuántas horas al día duermes? 7h	31,90%	34,50%
¿cuántas horas al día duermes? 6-7h	73,90%	70,20%
¿cuántas horas de sueño considerarías ideales? 7 o más	97,70%	96,45%
SI piensas que tienes algun problema de sueño	51,90%	49,90%
consideras que la falta de sueño afecta MUCHO a tu estado emocional	16,90%	20,80%
consideras que la falta de sueño afecta BASTANTE a tu estado emocional	50,90%	41,20%
consideras que la falta de sueño afecta MUCHO-BASTANTE a tu estado emocional	67,80%	62%
consideras que la falta de sueño afecta MUCHO a tu actividad laboral	10,10%	11,52%
consideras que la falta de sueño afecta BASTANTE a tu actividad laboral	36,90%	34,81%
consideras que la falta de sueño afecta MUCHO-BASTANTE a tu actividad laboral	47,00%	46,33%
SI trabajas de noche	13,60%	13,60%
NO haces guardias de 24h	95%	94,70%
SI has solicitado ayuda a algun professional	15,70%	17,10%
SI tomas alguna medicación para dormir	17,10%	16,70%
SI participaste en la encuesta del sueño del año anterior?	0,00%	15,50%

Noche y guardias



- El 70,7% piensan que tienen un problema de sueño (comparado con un 48,9% de los que no trabajan de noche) (P=0,002).
- El 22,4% han solicitado ayuda a un profesional (comparado con el 16,3% de los que no trabajan de noche) (P=NS)
- El 32,8% toman alguna medicación para dormir (comparado con el 14,7% de los que no trabajan de noche) (P=0,001).
- El 75,8% consideran que la falta de sueño afecta bastante-mucho a su estado emocional y el 42,1% que afecta bastante-mucho a su actividad laboral.

- Un 50% piensan que tienen un problema de sueño.
- El 13,6% han solicitado ayuda a un profesional y toman alguna medicación para dormir.
- El 77,3% consideran que la falta de sueño afecta bastante-mucho a su estado emocional y el 59,1% que afecta bastante-mucho a la su actividad laboral.

Salut/ Consorci Sanitari Integral

SESST SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Conclusiones

- El profesional sanitario duerme menos de lo que considera ideal
- Más de la mitad refiere problemas de sueño
- La mayoría del turno de noche refiere problemas de sueño
- No parece que hacer guardias pueda acentuar los problemas de sueño en relación a quien no hace guardias
- Los problemas de sueño aumentan con la edad: el grupo de 46 a 55 años es quien refiere más problemas de sueño, han solicitado más ayuda profesional y toman más medicación
- Se refiere más afectación del estado emocional que de la actividad laboral:
  - La mayoría piensa que la falta de sueño afecta a su estado emocional
  - La mitad piensa que la falta de sueño afecta a su actividad laboral
- Pocos profesionales sanitarios solicitan ayuda

➢ Se plantea hacer un estudio de sueño orientado al personal del turno de noche

➢ Se plantea incidir en la difusión de los buenso hábitos del sueño a todo el personal

Muchas gracias y felices sueños

ruth.ripoll@csi.cat

Salut/ Consorci Sanitari Integral

SESST
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO