



Impacto de trastornos del sueño en trabajadores de salud

Impact of sleep disorders on health care workers

Magaly Fátima Paccha-Tene
magaly.paccha.40@est.ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Azuay, Ecuador
<https://orcid.org/0009-0007-5121-2491>

Jorge Andrés Torres-Jerves
jorge.torres@ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Azuay, Ecuador
<https://orcid.org/0000-0002-7979-4303>

RESUMEN

El sueño es un evento fisiológico que forma parte integral del individuo y de su estructura social. Considerando la información expuesta, el presente estudio tiene como objetivo determinar los trastornos del sueño y sus efectos psicosociales en los trabajadores asistenciales del área de la salud del Hospital Manuel Ygnacio Monteros, Loja, Ecuador, en el año 2023. Se cimentó en un enfoque descriptivo con un diseño no experimental, el universo de estudio estuvo conformado por 50 servidores. El 34% de los participantes ha experimentado problemas con los pacientes debido al cansancio provocado por falta de sueño, mientras que el 66% no ha tenido este tipo de problemas. La prevalencia de trastornos del sueño en trabajadores de la salud, en especial aquellos con turnos nocturnos y carga laboral elevada, marca la necesidad de abordar esta problemática para garantizar un desempeño laboral óptimo y la seguridad de los pacientes.

Descriptores: sueño; efectos psicológicos ; estrés mental. (Fuente: Tesauro UNESCO).

ABSTRACT

Sleep is a physiological event that forms an integral part of the individual and his or her social structure. Considering the above information, the aim of this study is to determine sleep disorders and their psychosocial effects on health care workers at the Manuel Ygnacio Monteros Hospital, Loja, Ecuador, in the year 2023. The study was based on a descriptive approach with a non-experimental design, and the study universe consisted of 50 employees. Thirty-four per cent of the participants had experienced problems with patients due to tiredness caused by lack of sleep, while 66% had not experienced this type of problem. The prevalence of sleep disorders in healthcare workers, especially those with night shifts and high workloads, highlights the need to address this issue to ensure optimal job performance and patient safety.

Descriptors: sleep; psychological effects; mental stress. (Source: UNESCO Thesaurus).

Recibido: 07/01/2024. Revisado: 27/01/2024. Aprobado: 22/02/2024. Publicado: 05/03/2024.

Sección artículos de investigación



INTRODUCCIÓN

El sueño es un evento fisiológico que forma parte integral del individuo y de su estructura social. Está implicado en varios procesos neurobiológicos relacionados con el aprendizaje y la memoria. Por lo tanto, comprender su papel en el desempeño laboral de los trabajadores en general es de vital importancia (Carriedo, *et al.*, 2022). Con el crecimiento poblacional y el avance de la tecnología, los trabajadores de la salud enfrentan cada vez más sobrecarga laboral, especialmente durante las horas nocturnas, así como estresores ambientales y el estrés moral al que están sometidos. En países desarrollados como China, se ha reportado que hasta un 48.5% de los trabajadores de la salud sufren trastornos relacionados con el sueño. Un estudio también encontró que un 51.7% de estudiantes ecuatorianos de medicina presentaban somnolencia diurna excesiva. Estas cifras revelan un deterioro en la calidad de vida de los individuos (McCarter, *et al.*, 2022), (Sutanto, *et al.* 2022), (Liu, *et al.*, 2019).

A pesar de la variabilidad individual de cada sujeto con respecto a su patrón de sueño, la privación de sueño trae consigo consecuencias que en primera instancia afectan al desempeño y seguridad de los trabajadores de la salud, incluso se reportan incrementos de la mortalidad hasta en 12%, las consecuencias cardiovasculares como el advenimiento de hipertensión arterial, diabetes y enfermedad cerebro vascular son motivo de preocupación al ser patologías crónicas con secuelas graves (Lunde, *et al.* 2020).

En consecuencia, la relación entre la jornada laboral y los trastornos del sueño se convierte en un círculo vicioso. La modificación en la carga horaria y los turnos rotativos del personal de salud altera la capacidad laboral de una persona, lo que a su vez genera un menor rendimiento que afecta tanto a los servicios de salud como a la seguridad del paciente. Está comprobado que esta situación conduce a una disminución del rendimiento, un aumento de los actos de omisión y errores, así como un incremento en las tasas de ausentismo por enfermedad (Hämmig, 2020), (Sprajcer, *et al.* 2022).

Considerando la información expuesta, el presente estudio tiene como objetivo determinar los trastornos del sueño y sus efectos psicosociales en los trabajadores asistenciales del área de la salud del Hospital Manuel Ygnacio Monteros, Loja, Ecuador, en el año 2023.

MÉTODO

Esta investigación se cimentó en un enfoque descriptivo con un diseño no experimental, lo que permitió la exploración de los aspectos generales del tema y las relaciones entre variables. La naturaleza transversal de la investigación implicó la observación y el registro de datos durante un período de tiempo específico, con el objetivo de comprender y analizar la temática en cuestión.

El universo de estudio estuvo conformado por 50 servidores del Hospital Manuel Ygnacio Monteros IESS en Loja, Ecuador. En términos de aspectos bioéticos, se implementó el consentimiento informado, el cual fue explicado y comprendido por los participantes antes de ser legalizado con sus firmas.

El estudio se llevó a cabo mediante un corte transversal y análisis correlacional, relacionando las variables dependiente e independiente en un momento específico. Se realizó un estudio de campo para la recolección de datos en el entorno donde surge la problemática. Entre las técnicas utilizadas se incluyó la observación directa para establecer las directrices del problema y el entorno, así como encuestas dirigidas a los trabajadores de la salud.

Los instrumentos empleados para la recopilación de datos comprendieron un cuestionario autoelaborado, que proporcionó una evaluación global de la calidad del sueño y sus efectos.

Los datos obtenidos fueron procesados mediante estadística descriptiva con el respaldo del programa estadístico SPSSV25.



RESULTADOS

La encuesta en el Hospital Manuel Ygnacio Monteros revela que el 42% de los participantes, "a veces" experimenta insomnio al conciliar el sueño. Además, el 22% lo hace "raramente", mientras que el 20% enfrenta problemas "frecuentes". Un 16% "nunca" sufre insomnio al intentar dormir. Existiendo una asociación aparente entre la frecuencia de conciliar el sueño y la presencia de insomnio.

La encuesta aplicada revela además datos importantes sobre la percepción de cansancio, cefalea y ansiedad/depresión en el personal de salud debido a la falta de sueño. En cuanto al cansancio, el 58.0% de los participantes experimenta cansancio en alguna medida, siendo "a veces" la opción más seleccionada (34.0%). En relación con la cefalea, más de la mitad de los encuestados (52.0%) informa experimentar este síntoma, siendo "frecuentemente" y "siempre" las respuestas más comunes, con un total del 52.0%. Respecto a la ansiedad / depresión, se destaca que el 20% de los trabajadores de salud reporta experimentar estas condiciones en alguna medida (ver figura 1), lo que sugiere la importancia de abordar la salud mental en el entorno laboral.

Los resultados de la encuesta sobre la frecuencia de malhumor debido a trastornos del sueño revelan una diversidad en las respuestas de los participantes. Un 24% afirmó "nunca" experimentar malhumor en relación con los problemas de sueño, indicando que una parte significativa de la muestra no se ve afectada por la irritabilidad. Por otro lado, el 18% reportó que "raramente" experimenta malhumor, mientras que un 22% lo experimenta "ocasionalmente". Un 20% enfrenta malhumor con "frecuencia", y un 16% lo experimenta "siempre", sugiriendo que todos enfrentan algún nivel de irritabilidad debido a los trastornos del sueño.

En cuanto a la frecuencia de la dificultad para recordar las cosas debido a trastornos del sueño, la mitad de la muestra (46%) indicó "nunca" experimentar problemas de memoria asociados con trastornos del sueño, sugiriendo que una proporción significativa no enfrenta dificultades significativas en este aspecto. El 38% reportó "raramente" tener dificultades de memoria, destacando que, aunque menor que el grupo "nunca", sigue siendo una proporción considerable. Un 14% indicó que a veces experimenta dificultad para recordar, mientras que solo un 2% afirmó enfrentar este problema con frecuencia, indicando que todos los participantes experimentan algún grado de impacto en la memoria debido a los trastornos del sueño.

La frecuencia de dificultad en la resolución de tareas complejas debido a trastornos del sueño revela que casi un tercio de la muestra (32%) indicó que "nunca" experimenta dificultades en la resolución de tareas complejas a causa de los trastornos del sueño. Por otro lado, el grupo más numeroso (40%) reportó que "raramente" enfrenta este desafío, aunque aún es ocasionalmente presente. Un 16% señaló que "a veces" tiene dificultades, evidenciando un grupo más pequeño pero significativo que experimenta problemas de resolución de tareas complejas en situaciones específicas. Aquellos que enfrentan este desafío con mayor regularidad representan un 6%, ya sea de manera frecuente o constante. En conjunto, estos resultados ofrecen una visión detallada de cómo los trastornos del sueño pueden afectar la capacidad de abordar tareas complejas en esta población específica.

Según los resultados, el 80% de los participantes nunca ha sentido la necesidad de automedicarse para superar sus dificultades laborales. Un 16% lo ha hecho raramente, mientras que un 2% lo ha hecho a veces y otro 2% lo ha hecho con frecuencia. Estos datos sugieren que la automedicación para enfrentar dificultades laborales es poco común entre los encuestados. Estos datos sugieren que la mayoría del personal de salud del hospital prefiere abordar las dificultades relacionadas con el sueño de manera más informada y bajo la supervisión de profesionales de la salud, destacando la conciencia sobre los riesgos asociados con la automedicación. Estas actitudes son fundamentales para promover la seguridad y el bienestar del personal y, por ende, para garantizar una atención de calidad a los pacientes.



Según los resultados, el 28% de los participantes nunca comete errores en sus actividades laborales por falta de sueño. Un 32% lo hace raramente, mientras que un 36% lo hace a veces. Solo un 4% lo hace con frecuencia, y no hubo respuestas de ausencia en este caso. Estos datos sugieren que la falta de sueño puede afectar ocasionalmente la capacidad de los trabajadores para realizar sus actividades laborales sin cometer errores, pero es menos común que ocurra con frecuencia. Lo que indica un impacto considerable en la calidad y seguridad de la atención médica.

Según los resultados, el 10% de los participantes nunca ha faltado al trabajo debido a trastornos del sueño. Un 28% lo hace raramente, mientras que un 36% lo hace a veces. Por otro lado, un 22% falta frecuentemente y un 4% falta siempre debido a estos trastornos. No hubo respuestas de ausencia en este caso. Estos datos sugieren que los trastornos del sueño pueden tener un impacto significativo en el ausentismo laboral, con un número considerable de trabajadores faltando al trabajo debido a estos problemas en diferentes niveles de frecuencia. Estos hallazgos marcan la importancia de abordar los trastornos del sueño en el personal de salud, no solo como una cuestión de bienestar individual, sino también como un factor determinante del ausentismo laboral.

Según los resultados, el 20% de los participantes ha tenido dificultades para mantener el ritmo de trabajo debido al cansancio por trastornos del sueño, mientras que el 80% no ha experimentado esta dificultad. No hubo respuestas de ausencia en este caso. Esto sugiere que, aunque un número significativo de trabajadores ha experimentado dificultades para mantener el ritmo de trabajo debido a los trastornos del sueño, la mayoría no ha tenido este problema.

Los resultados de la encuesta aplicada al personal de salud indican que el 10.0% de los encuestados experimenta problemas de comunicación dentro del equipo de salud, mientras que el 90.0% no reporta tales dificultades. Aunque la relación entre estos problemas de comunicación y los trastornos del sueño no está especificada en los datos, la existencia de obstáculos en la comunicación podría contribuir al estrés laboral e influir en los trastornos del sueño del personal de salud. Sería beneficioso realizar un análisis más detallado para comprender mejor la conexión entre la calidad de la comunicación en el equipo y la salud del sueño de los trabajadores.

Según los resultados, el 34% de los participantes ha experimentado problemas con los pacientes debido al cansancio provocado por falta de sueño, mientras que el 66% no ha tenido este tipo de problemas. Los resultados sugieren que un porcentaje considerable de trabajadores ha tenido dificultades en la interacción con los pacientes debido al cansancio por falta de sueño, lo que puede afectar la calidad de la atención médica.

DISCUSIÓN

Basándose en los resultados obtenidos en la encuesta aplicada al personal de salud del Hospital Manuel Ygnacio Monteros, comparados con los hallazgos de otros estudios sobre problemas de sueño en contextos de atención médica (McCarter, *et al.*, 2022), (Sutanto, *et al.* 2022), (Liu, *et al.*, 2019) y en estudiantes universitarios (Wang & Biró, 2021), se revelan patrones característicos y diferencias clave.

En primer lugar, la prevalencia de problemas de sueño entre el personal de salud del Hospital Manuel Ygnacio Monteros muestra una preocupación generalizada, alineándose con estudios previos en trabajadores de la salud en hospitales terciarios en China (McCarter, *et al.*, 2022), (Sutanto, *et al.* 2022), (Liu, *et al.*, 2019). Estos estudios subrayan que los desafíos del sueño son una realidad común en entornos médicos, lo que destaca la importancia crítica de abordar este problema a nivel global. Los factores asociados con los problemas de sueño presentan similitudes y variaciones entre los estudios.

Tanto en China como en el Hospital Manuel Ygnacio Monteros en Ecuador, se evidencia una relación negativa entre la calidad del sueño y condiciones laborales, como las largas horas de trabajo y los turnos nocturnos. Esto sugiere que las características específicas del entorno laboral en la atención médica pueden tener un impacto significativo en el sueño del personal de salud.



La relación entre problemas de sueño y condiciones emocionales también se destaca en ambos estudios. En el Hospital Manuel Ygnacio Monteros, se observa una conexión entre la falta de sueño y el malhumor, la irritabilidad y la ansiedad/depresión. Este hallazgo es consistente con la literatura sobre estudiantes universitarios (Wang & Bíró, 2021), donde problemas de salud mental, como la depresión y el estrés, afectan de manera negativa la calidad del sueño. Además, el estudio en el Hospital Manuel Ygnacio Monteros aborda aspectos específicos relacionados con la calidad del sueño, como la capacidad para recordar y la resolución de tareas complejas. Estos hallazgos refuerzan la noción de que la falta de sueño puede tener un impacto considerable en las funciones cognitivas y la eficiencia laboral (Ge, *et al.* 2019), (Liu, *et al.* 2022), (Dai, *et al.* 2023).

La comparación de los resultados resalta la complejidad de los problemas de sueño en diferentes contextos y establece la necesidad de intervenciones específicas y personalizadas. La implementación de estrategias para mejorar las condiciones laborales, promover la salud mental y adoptar prácticas de estilo de vida saludables podría contribuir de manera fundamental a la gestión de los problemas de sueño en el personal de salud. Estos esfuerzos no solo beneficiarían al personal de salud individualmente, sino que también podrían tener un impacto positivo en la calidad de la atención médica brindada.

CONCLUSIONES

La correlación entre la calidad del sueño y la salud mental es muy importante, por cuanto el sueño afecta el bienestar físico y los aspectos cognitivos y emocionales.

La prevalencia de trastornos del sueño en trabajadores de la salud, en especial aquellos con turnos nocturnos y carga laboral elevada, marca la necesidad de abordar esta problemática para garantizar un desempeño laboral óptimo y la seguridad de los pacientes.

Los factores biológicos, ambientales y de estilo de vida tienen un impacto relevante en la calidad del sueño. La comprensión de estos factores es esencial para desarrollar estrategias preventivas y terapéuticas.

La implementación de normas de higiene del sueño, como mantener horarios regulares, evitar estimulantes antes de dormir y crear un entorno propicio para el descanso, puede contribuir a mejorar la salud del sueño y, la salud global de los individuos.

FINANCIAMIENTO

No monetario

CONFLICTO DE INTERÉS

No existe conflicto de interés con personas o instituciones ligadas a la investigación.

AGRADECIMIENTOS

A la Unidad Académica de Posgrado por fomentar procesos de investigación en sus programas de Maestría.

REFERENCIAS

- Carriedo-Diez, B., Tosoratto-Venturi, J. L., Cantón-Manzano, C., Wanden-Berghe, C., & Sanz-Valero, J. (2022). The Effects of the Exogenous Melatonin on Shift Work Sleep Disorder in Health Personnel: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10199. <https://doi.org/10.3390/IJERPH191610199>
- Dai, C., Hu, P., Yan, F., He, X., Cheng, W., Yu, L., Fang, A., Meng, X., Lou, M., Chen, Y., Chi, D., Zhou, H., Chen, Q., Fang, Z., Ni, S., & Huang, Q. (2023). The mediating role of sleep quality in the relationship between dispositional mindfulness and fatigue in Chinese nurses during the COVID-19 pandemic. *BMC nursing*, 22(1), 471. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01642-w>



- Ge, Y., Xin, S., Luan, D., Zou, Z., Liu, M., Bai, X., & Gao, Q. (2019). Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health-related quality of life of college students in Northeast China. *Health and quality of life outcomes*, 17(1), 124. <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1194-x>
- Hämmig O. (2020). Work- and stress-related musculoskeletal and sleep disorders among health professionals: a cross-sectional study in a hospital setting in Switzerland. *BMC musculoskeletal disorders*, 21(1), 319. <https://doi.org/10.1186/s12891-020-03327-w>
- Liu, H., Liu, J., Chen, M., Tan, X., Zheng, T., Kang, Z., Gao, L., Jiao, M., Ning, N., Liang, L., Wu, Q., & Hao, Y. (2019). Sleep problems of healthcare workers in tertiary hospital and influencing factors identified through a multilevel analysis: a cross-sectional study in China. *BMJ open*, 9(12), e032239. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-032239>
- Liu, Y., Xian, J. S., Wang, R., Ma, K., Li, F., Wang, F. L., Yang, X., Mu, N., Xu, K., Quan, Y. L., Wang, S., Lai, Y., Yang, C. Y., Li, T., Zhang, Y., Tan, B., Feng, H., Chen, T. N., & Wang, L. H. (2022). Factoring and correlation in sleep, fatigue and mental workload of clinical first-line nurses in the post-pandemic era of COVID-19: A multi-center cross-sectional study. *Frontiers in psychiatry*, 13, 963419. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.963419>
- Lunde, L. K., Skare, Ø., Mamen, A., Sirnes, P. A., Aass, H. C. D., Øvstebø, R., Goffeng, E., Matre, D., Nielsen, P., Heglum, H. S. A., Hammer, S. E., & Skogstad, M. (2020). Cardiovascular Health Effects of Shift Work with Long Working Hours and Night Shifts: Study Protocol for a Three-Year Prospective Follow-Up Study on Industrial Workers. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 589. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020589>
- McCarter, S. J., Hagen, P. T., St Louis, E. K., Rieck, T. M., Haider, C. R., Holmes, D. R., & Morgenthaler, T. I. (2022). Physiological markers of sleep quality: A scoping review. *Sleep medicine reviews*, 64, 101657. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101657>
- Sprajcer, M., Roberts, S., Aisbett, B., Ferguson, S., Demasi, D., Shriane, A., & Thomas, M. J. W. (2022). Sleep, Workload, and Stress in Aerial Firefighting Crews. *Aerospace medicine and human performance*, 93(10), 749–754. <https://doi.org/10.3357/AMHP.6112.2022>
- Sutanto, C. N., Loh, W. W., & Kim, J. E. (2022). The impact of tryptophan supplementation on sleep quality: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Nutrition reviews*, 80(2), 306–316. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuab027>
- Wang, F., & Bíró, É. (2021). Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Explore (New York, N.Y.)*, 17(2), 170–177. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003>