

Estudio descriptivo transversal. Características del sueño en trabajadores sanitarios de hospitales de Madrid Sur

Alba Maganto Fraile⁽¹⁾, Sandra De Priso Sañudo⁽²⁾, Fátima Alcañiz Martín⁽³⁾, Alejandro Mayoral Buendía⁽⁴⁾

¹Enfermera especialista del trabajo. Especialidad realizada en Hospital Universitario de Móstoles. Móstoles. Madrid.

²Enfermera especialista del trabajo. Especialidad realizada en Hospital Universitario Fundación Alcorcón. Alcorcón. Madrid.

³Enfermera especialista del trabajo. Especialidad realizada en Hospital Universitario de Fuenlabrada. Fuenlabrada. Madrid.

⁴Alejandro Mayoral Buendía: Enfermero especialista del trabajo. Especialidad realizada en Hospital Universitario de Getafe. Getafe. Madrid.

Correspondencia:

Alba Maganto Fraile

Dirección: C/Sierra de Gredos, 19 - 45930 – Mérida
(Toledo).

Correo electrónico: alba_maganto@hotmail.com

La cita de este artículo es: A Maganto Fraile. Estudio descriptivo transversal. Características del sueño en trabajadores sanitarios de hospitales de Madrid Sur. Rev Asoc Esp Espec Med Trab 2023; 32(3): 231-xxx

RESUMEN.

Los sanitarios son sometidos a estresores, relacionados con trastornos del sueño. Este estudio evalúa las características del sueño en sanitarios de la zona sur de Madrid. Durante diciembre de 2021 y enero de 2022, se realizó, en los hospitales de Móstoles, Getafe, Fuenlabrada y Alcorcón, una encuesta anonimizada con cuestionarios autoadministrados que incluyó datos demográficos, escala de ansiedad GAD-7, índice de Pittsburgh (PSQI) e Índice de higiene del sueño (SHI). Obtuvimos una muestra de 329 sujetos. El 83,3% de sanitarios padece ansiedad, siendo las variables auxiliares de enfermería y trabajo a turnos las más afectadas. El 85% presentaron mala calidad del sueño, siendo las variables auxiliares de enfermería, experiencia >15 años y familiares a cargo las más significativas. La higiene del sueño se distribuye entre buena (48%) y

COMBINED HYDRATION AND EFFECTS ON THE VOCAL HEALTH IN SPEECH LANGUAGE PATHOLOGY STUDENTS

ABSTRACT

Health workers are subjected to stressors, related to the development of sleep disorders. This study evaluates the characteristics of sleep in health workers in the southern area of Madrid. During December 2021 and January 2022, in the hospitals of Móstoles, Getafe, Fuenlabrada, and Alcorcón an anonymous survey with self-administered questionnaires that included demographic data, GAD-7 anxiety scale, Pittsburgh Index (PSQI) and Index sleep hygiene (SHI). We obtained a sample of 329 subjects. 83.3% of health workers suffer

mala (52%). Debemos considerar medidas concretas de protección y prevención para sanitarios.

Palabras clave: Sueño; Ansiedad; Higiene del Sueño; Calidad del Sueño.

from anxiety, with nursing assistant and shift work variables being the most affected. 85% presented poor sleep quality, being the nursing assistant variables, >15 years of experience and dependent relatives the most significant. Sleep hygiene is distributed between good hygiene (48%) and poor hygiene (52%). We must consider specific protection and prevention measurements for health workers.

Key-Words: Sleep; Anxiety; Sleep Hygiene; Sleep Quality.

Fecha de recepción: 30 de noviembre de 2022

Fecha de aceptación: 12 de septiembre de 2023
