

RESEÑA DEL ARTÍCULO “CALIDAD DEL SUEÑO EN PROFESIONALES DE LA SALUD DE ATENCIÓN PEDIÁTRICA”

Dra. Ma. de la Cruz Ruiz Jaramillo

¹Pediatra Hospital General León, Capítulo León
Bol Cient Cult Col Ped Gto 2024;2(2):16-17

En 2023 se realizó un esfuerzo colaborativo a través de un estudio generado en el taller de investigación realizado en el Congreso de la Confederación Nacional de Pediatría de México. A través de una encuesta en línea se investigó la calidad del sueño y el nivel de somnolencia de los profesionales de la salud que atienden población pediátrica. La gran mayoría de los encuestados fueron pediatras generales y subespecialistas (91.7%), también se incluyó personal de enfermería, medicina general, psicología, terapia física, nutrición y odontología. Hubo respuestas de todos los estados de México y también de Perú, Guatemala, Ecuador, Colombia, Bolivia, Argentina y Paraguay, con un total de 1085.

Para medir la calidad del sueño se usó el instrumento validado en español del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh que mostró un nivel adecuado en 24% de los encuestados, pero se encontró una alteración leve del sueño en 33%, moderada en 40% y grave en 3%.

La somnolencia se midió con la escala de Epworth y se encontró una somnolencia normal en 71%, somnolencia marginal en 13.8% y somnolencia excesiva en 15.2%.

El porcentaje de deterioro en los componentes individuales de la calidad del sueño fueron:

- Latencia del sueño mayor a 60 minutos: 7.5%
- Duración del sueño menor a 5 horas: 15.5%
- Eficacia del sueño habitual menor a 65%: 7%
- Perturbación del sueño una o más veces por semana: 18.5%
- Necesidad de uso de medicación hipnótica: 8.5%
- Disfunción diurna moderada: 24%
- Bastante disfunción diurna: 10.5%

La bibliografía internacional describe el efecto que tuvo la pandemia por COVID-19 en el incremento en alteraciones del sueño en profesionales de la salud.

Es importante reflexionar sobre estos resultados y analizar nuestros hábitos de sueño ya que el deterioro de la calidad del sueño tiene influencia directa en el riesgo de morbi-mortalidad personal (enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, enfermedades gastrointestinales, varios tipos de cáncer, irregularidades menstruales, problemas obstétricos y trastornos psicológicos) y en el riesgo de la aparición de errores en la práctica médica.

Calidad del sueño en profesionales de la salud de atención pediátrica.

Sleep quality in pediatric health care workers.

Ruiz-Jaramillo Ma. de la Cruz¹, Ruiz-Martínez Ediberto², Belmont-Martínez Leticia³, Martínez-Aguilar Nora Ernestina⁴, Pierdant-Pérez Mauricio⁵, Varela-Cardoso Miguel⁶, Grupo de trabajo del taller de investigación del 54° Congreso de la Confederación Nacional de Pediatría de México*

Autor correspondiente:

Dr. Ruiz-Martínez Ediberto.
Dirección postal:
Servicio de Pediatría del Hospital General de Rioverde, San Luis Potosí.
Correo:
ediruz@hotmail.com

RESUMEN

Introducción: Los profesionales de la salud son un grupo de alto riesgo de trastornos del sueño, reportándose una frecuencia entre 30 y 50%.

Material y métodos: Encuesta transversal a través de un cuestionario anónimo en línea, que fue respondida bajo consentimiento informado por profesionales de la salud que atienden población pediátrica quienes asistieron al 54° Congreso de la Confederación Nacional de Pediatría de México en Acapulco en mayo de 2023. Se usaron ítems del índice de calidad de sueño de Pittsburgh y la escala de somnolencia de Epworth.

Resultados: Se analizaron 1085 encuestas que fueron respondidas por 472 hombres y 613 mujeres con mediana de edad en 50 años. Se encontró una frecuencia de mala calidad de sueño en 463 casos (43%) y una frecuencia de somnolencia de 310 casos (29%). El sexo femenino tiene asociación con mala calidad del sueño con OR 1.4 (IC 95% 1.1-1.8) y el trabajar en turno diurno tiene OR de 0.43 (IC 95% 0.28-0.67). La somnolencia se presentó con mayor frecuencia en el turno mixto.

Conclusiones: En casi la mitad de los profesionales de la salud que atienden población pediátrica, se encuentra mala calidad del sueño y hay somnolencia en una cuarta parte. Los factores asociados a este problema son: sexo femenino y trabajo en turno nocturno y mixto.

Palabras clave: Profesionales de la salud, calidad del sueño, somnolencia.

ABSTRACT

Introduction: Health care workers are a high-risk group for sleep disorders, reporting a frequency between 30 and 50%.

Material and methods: Cross-sectional survey through an anonymous online questionnaire, which was answered under informed consent by health professionals who care for the pediatric population who attended the 54th Congress of the National Confederation of Pediatrics of Mexico in Acapulco in May 2023. Items were used of the Pittsburgh Sleep Quality Index and the Epworth Sleepiness Scale.

Results: One thousand and eighty five surveys were analyzed that were answered by 472 men and 613 women with a median age of 50 years. A frequency of poor sleep quality was found in 463 cases (43%) and a frequency of drowsiness in 310 cases (29%). The female sex is associated with poor sleep quality with OR 1.4 (95% CI 1.1-1.8) and working the day shift has an OR of 0.43 (95% CI 0.28-0.67). Drowsiness occurred more frequently in the mixed shift.

Conclusions: Poor quality of sleep is found in almost half of the health professionals who care for the pediatric population and there is drowsiness in a quarter. The factors associated with this problem are: female sex and night and mixed shift work.

Keywords: Health care workers, sleep quality, drowsiness.

*Servicio de Pediatría del Hospital General León. Colegio de Pediatras del Estado de Guanajuato. ¹Neumólogo pediátrico con alta especialidad en medicina del sueño. Servicio de Pediatría del Hospital General de Rioverde, San Luis Potosí. ²Laboratorio de Errores Inatos del Metabolismo y Tesis, Instituto Nacional de Pediatría, Ciudad de México. ³Hospital San Agustín San Universidad. ⁴Universidad Autónoma de San Luis Potosí. ⁵Profesor de tiempo completo, Coordinador de Calidad Universidad Veracruzana Región Orizaba - Córdoba, Facultad de Medicina / Mérida. ⁶Grupo de trabajo del taller de investigación del 54° Congreso de la Confederación Nacional de Pediatría de México.