

Relationship Between Dream Quality and Drowsiness in Shift Workers

Relación Entre Calidad del Sueño y Somnolencia en Trabajadores con Turnos Rotatorios

Alejandra Sebastián Vargas

Maestría de Seguridad e Higiene Ocupacional STPS
Correo electrónico: alejandrastebastianv@gmail.com

Introducción

El bienestar biopsicosocial del trabajador depende de múltiples factores de la empresa. Las condiciones organizacionales y los factores psicosociales pueden ser tanto positivos como negativos. (Moreno, 2014)

El sueño es una función biológica fundamental en nuestras vidas, cuya alteración puede ser un problema en sí mismo, con efecto en el organismo y en su actividad psíquica o, una manifestación de otro problema físico o mental, que afecta la calidad de vida; por lo que su detección es muy importante. (Luna, 2015, p.23)

Las alteraciones del sueño constituyen el principal problema asociado a los trabajadores a turnos. El grado de ajuste al trabajo por turnos depende de un gran número de variables, que pueden modificar los efectos de los turnos sobre el sueño. (Secretaría de Salud Laboral UGT CEC, 2010, p.41)

Objetivo

El presente trabajo tiene como objetivo General, determinar la relación entre calidad del sueño y somnolencia como factores de riesgo psicosocial en trabajadores con turnos rotatorios (rotación cada 15 días) y jornada de 8 horas, en una empresa que fabrica empaques de Hule. La hipótesis planteada

fue: Existe relación entre calidad del sueño y somnolencia en trabajadores de turno rotatorio.

Método

Es un estudio de alcance descriptivo, diseño de campo, observacional, transversal; se aplicó a los trabajadores los test: Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, la escala de somnolencia de Epworth y cuestionario para recabar características sociodemográficas.

Resultados

Se evaluaron un total de 118 trabajadores, correspondiendo el 50% hombres y 50% mujeres. La edad promedio fue de 40,6, el 75% los trabajadores entre 30 y 49 años. El 58% conto con instrucción secundaria y el 31% con nivel bachillerato. En relación con estado civil, el 55% son casados, y el 29% está soltero(a).

Los resultados del índice de calidad de sueño de Pittsburgh mostraron, en términos generales, que el 78% de la población muestreada presenta mala calidad del sueño, de los cuales: El 40% solo requiere atención médica, el 35% requiere atención médica y tratamiento y el 3% presenta un problema grave de sueño. Solo el 22% presenta buena calidad de Sueño.

Los resultados de la Escala de Somnolencia Diurna de Epworth, reveló que el 67% presenta un puntaje dentro de parámetros normales, el 14% presenta somnolencia leve y el 19% con somnolencia excesiva.

Discusión y conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos, más de la mitad de los trabajadores presentaron mala calidad de sueño y somnolencia. Es de suma importancia tomar acciones a corto plazo, como establecer un plan de trabajo para mitigar el porcentaje de trabajadores con alteraciones y sensibilizar a trabajadores a llevar una buena higiene del sueño y mantener hábitos saludables de sueño.

Bibliografía

Luna, Y., Robles, Y., y Agüero, Y. (2015) Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. *Anales de Salud Mental*, 31(2), 23-30.

Ministerio de Salud –Chile. (2013) Protocolo de vigilancia de riesgos psicosociales en el trabajo. Recuperado de <http://www.dt.gob.cl/>

Moreno, B (2014) Los riesgos psicosociales: marco conceptual y contexto socio-económico. *ORP Journal*, 1, 4-18..