

**¿Cómo ha afectado la pandemia al sueño de los sanitarios y a los trabajadores a turnos?**

## **El 80% de los sanitarios españoles sufrieron insomnio durante los meses de marzo, abril y mayo de 2020**

- **Hasta un 90% de los sanitarios experimentó algún trastorno del sueño durante los primeros meses de inicio de la pandemia.**
- **Además del insomnio, el personal sanitario y trabajadores a turnos también experimentaron una mayor incidencia de pesadillas, sonambulismo o terrores nocturnos respecto a la población general.**
- **La privación de sueño tiene efectos negativos tanto a nivel cognitivo como en el sistema cardiovascular, endocrino, inmunológico o como posible factor cancerígeno.**

**1 de febrero de 2021.-** A comienzos de 2020 la Sociedad Española de Neurología (SEN) estimaba que entre un 25-30% de la población adulta española presentaba insomnio transitorio y que un 10-15% sufría de insomnio crónico. Una prevalencia que aún era más alta entre algunos grupos profesionales, por ejemplo, entre los sanitarios, donde el insomnio ya afectaba a un 45% de los mismos. *“Es indudable que la sensación de miedo, ansiedad, incertidumbre generada por la pandemia ha hecho aumentar considerablemente estas cifras entre la población española. Pero si a esta situación añadimos la sobrecarga asistencial o la presión a la que se están viendo sometidas muchas personas en su ámbito laboral, los efectos que está teniendo la pandemia en la calidad de sueño, aún son más llamativos”,* comenta el Dr. David Ezpeleta, Secretario de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología.

Aunque aún es pronto para cuantificar el verdadero alcance que está teniendo la pandemia en el desarrollo de trastornos del sueño, en la última Reunión Anual de la SEN se han presentado dos estudios que intentan realzar alguna aproximación a este respecto: uno de ellos realizado por el Servicio de Neurología del Complejo Hospitalario La Mancha Centro, que cuenta con la Dra. Ana María González Manero, como primera autora; y el otro, por el Servicio de Neurología del Hospital Universitario 12 de Octubre, con el Dr. Alejandro Herrero San Martín, como primer autor. De ellos se desprende que el 80% de los sanitarios españoles sufrieron insomnio durante los meses de marzo, abril y mayo de 2020 y que un 90% aseguraba haber padecido alguna afectación del sueño durante este periodo. Además, la percepción de insomnio, pesadillas, sonambulismo, terrores nocturnos o pérdida de calidad de sueño en general fueron más frecuentes en el grupo de personal sanitario que entre los trabajadores no sanitarios que también participaron en estos estudios. El trabajo a turnos también se asoció con una mayor probabilidad para el desarrollo de estos síntomas.

## La importancia del sueño y la influencia del trabajo a turnos en la disminución de la calidad del sueño

*“El sueño es una necesidad fisiológica y la evidencia científica sugiere que el sueño está implicado en procesos de recuperación homeostática, termorregulación, reparación de tejidos, control inmunitario, endocrinológico y consolidación de la memoria. Por tanto, la privación de sueño, tanto aguda como crónica, puede tener efectos muy negativos en la salud”,* explica el Dr. David Ezpeleta.

Pero, ¿cuántas horas al día necesitamos dormir? Aunque no hay una única respuesta a esta pregunta, ya que la necesidad de sueño es una característica individual, probablemente con base genética, y la susceptibilidad individual a la privación de sueño es variable, como norma general, la mayoría de la población necesita dormir entre 6 y 8 horas al día.

Multitud de estudios que se han publicado al respecto muestran que largas jornadas de trabajo, con frecuencia asociadas a un alto nivel de estrés físico y psicológico, junto con los efectos de la cronodisrupción que genera el trabajo por turnos provocan una privación de sueño aguda y crónica que repercute negativamente en la salud. Y la privación de sueño tiene efectos negativos tanto a nivel cognitivo como en el sistema cardiovascular, endocrino e inmunológico o como posible factor carcinogénico.

La prolongación de la vigilia y la privación de sueño afectan al funcionamiento de las redes neuronales, repercutiendo negativamente en tareas como atención, concentración y memoria. Además este efecto es acumulativo, es decir, a mayor número de horas despierto o a mayor número de días de privación de sueño, mayor repercusión sobre dichas tareas. Y esto también implica un aumento del riesgo de sufrir accidentes laborales, domésticos y de tráfico y a que los sujetos privados de sueño tomen decisiones más arriesgadas o tengan problemas para el control emocional, que se puede manifestar con irritabilidad y respuestas desmesuradas ante mínimos estímulos.

La reducción crónica de las horas de sueño también tiene consecuencias negativas sobre la mortalidad. Uno de los últimos estudios que se han llevado a cabo llegó a la conclusión de que por cada un 5% de reducción de sueño REM, aumenta un 13% la mortalidad a lo largo de un periodo de seguimiento de 12 años. *“Las razones por las que sucede esto aún no están del todo claras, pero se piensa que una buena calidad de sueño tiene efectos antioxidantes protectores, mientras que la privación de sueño causaría activación de la cascada oxidativa celular. Además, la privación de sueño también afecta negativamente a la evolución de enfermedades inflamatorias, disminuye el umbral del dolor e incluso se ha observado una reducción en la producción de anticuerpos ante ciertas enfermedades, como por ejemplo la gripe”.*

Por otra parte, grandes estudios epidemiológicos sugieren un aumento del riesgo cardiovascular ligado a la privación de sueño. Así, la restricción de sueño crónica por debajo de 5 horas por noche, durante al menos 2 días en semana, ha mostrado multiplicar por 2 o 3 el riesgo cardiovascular. Restricciones más moderadas, por debajo de 7 horas por noche, también han mostrado un aumento del riesgo cardiovascular.

El sistema digestivo también se ve afectado por el trabajo a turnos, produciendo variaciones del ritmo intestinal y un aumento del riesgo de presentar úlcera duodenal, que llega a duplicarse en los trabajadores nocturnos frente a los diurnos. La turnicidad

laboral también disminuye la fertilidad, genera trastornos menstruales, dismenorrea, y aumenta el riesgo de aborto espontáneo, parto pretérmino y bajo peso al nacer. Y las alteraciones en la exposición a la luz solar también pueden ser responsables del aumento del riesgo de depresión y trastornos neuróticos, o a que empeoren ciertas enfermedades, como por ejemplo la migraña.

*“Está claro que la pandemia está afectando enormemente a toda la población y en todos los ámbitos. Pero si no queremos que las consecuencias de la pandemia tengan aún más impacto en la salud, es necesario buscar fórmulas para mejorar el descanso de la población, sobre todo entre las personas que se están viendo expuestas a un alto nivel de estrés físico, psicológico y laboral”,* concluye el Dr. David Ezpeleta.

**Ana Pérez Menéndez**

**Sociedad Española de Neurología**

**Departamento de Prensa**

Email: [prensa@sen.org.es](mailto:prensa@sen.org.es)

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54

***A través del Gabinete de Prensa de la SEN podrá contactar con los mejores especialistas en Neurología. No dude en ponerse en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle tanto para contrastar cualquier información como para colaborar en todo aquello que nos propongan.***