

Mesa del IX CEMET de Madrid. 2013.
ESTUDIO CIENTIFICO DE LA AMTCV
IMPLICACIONES DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO
EN LA SALUD LABORAL

La importancia de los trastornos del sueño constituye hoy en día un problema de salud pública de primer orden, pero mucho más si lo trasladamos a mundo del trabajo.

La actividad laboral exige que las personas se encuentren en un estado de vigilia y con la capacidad de atención necesarias para desarrollar las tareas sin riesgos para ellos ni para terceras personas, incluyendo en ello aspectos para la seguridad del producto o servicio.

Una calidad del sueño alterada o disminuida puede influir de forma decisiva en el nivel de alerta durante la vigilia, incrementando el riesgo de incidentes y accidentes laborales (incluyendo también los de tráfico y los “in itinere”), provocando errores en la realización de las tareas complejas y reduciendo la eficacia y rendimiento laboral.

La medicina del sueño es una disciplina relativamente joven, lo que nos lleva a carecer de amplios estudios de prevalencias en poblaciones generales (si bien hay profesionales que llevan muchos años estudiando estos trastornos). Los trastornos del sueño (insomnio, hipersomnias y parasomnias) presentan diferentes prevalencias según el tipo de patología. Así, diversos estudios epidemiológicos estiman la prevalencia del insomnio entre el 20-30%, siendo más frecuente en mujeres (1,2 – 2/1). Las hipersomnias: el Sdr de apnea obstructiva del sueño (SAOS) se presenta en la población general entre el 1- 5 %, si bien es mayor su frecuencia entre población obesa e HTA. Es más prevalente entre los hombres (3/1), y en el intervalo de edad de 40 a 60 años. Las disomnias (eneuresis, sonambulismo, bruxismo, sdr de piernas inquietas, pesadillas, parálisis del sueño,...) incluyen muy diversos tipos de alteraciones con prevalencias diferentes cada una.

La ASOCIACION DE MEDICINA DEL TRABAJO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA, sensible a las consecuencias e implicaciones de los mismos en el mundo laboral ha propuesto en colaboración con la Unidad de Sueño de Centro Médico Milenium Sanitas Valencia, y una profesora titular de la cátedra de estadística de la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia, la realización de un estudio para detectar la prevalencia de los mismos en el tejido laboral de la Comunidad Valenciana.

El estudio realizado en diferentes sectores de la población laboral perseguirá los siguientes objetivos: Uno **General**: detectar la prevalencia de trastornos de sueño y vigilia en una muestra representativa de la población laboral de la Comunidad Valenciana así como los hábitos de sueño de la mencionada población. Y otros **Específicos**:

- obtener una muestra representativa de la PLCV para el objetivo general.
- Presentar las conclusiones en la mesa que organiza la AMTCV en el Congreso Nacional de Medicina y Enfermería del Trabajo bianual que se celebrará a finales de septiembre en Madrid.
- Analizar posibles relaciones entre variables que identifiquen posibles tendencias no esperadas que sugieran que determinadas condiciones de la persona pueden llegar a ser consideradas “factor de riesgo” para los trastornos del sueño, o incluso si éstos pueden condicionar un incremento de siniestralidad o no.
- Proponer campañas de promoción de la salud específicas para prevenir estos trastornos y estudios de intervención analizando y midiendo la eficacia de los mimos tras un tiempo determinado de haber sido implantadas.
- En caso de resultados sugestivos, se puede ampliar la muestra a través de: bien ampliando el plazo de recogida y/o el número de trabajadores encuestados. Impulsar, si así se deriva del estudio y si estuviera justificado, protocolos específicos de evaluación diagnóstica de estas patologías para ser aplicados en la vigilancia de la salud individual.

Como soporte técnico se utilizarán

- Una encuesta autoadministrada que incluye:
 - Variables sociodemográficas.
 - Variables somatométricas
 - Variables de FRC
 - Incidencia y gravedad de accidentes in itinere y laborales
 - Cuestionarios estructurados:
 - Escala de somnolencia de Epworth
 - Índice de calidad de sueño de Pittsburgh
 - Cuestionario de screening de ansiedad.
- Análisis de la información mediante paquete estadístico SPS-S versión 20.

Por todo lo anterior, y gracias a la oportunidad que nos brinda el congreso, trataremos de mostrar los resultados del trabajo esperando con ello reabrir el debate e impulsar el interés de los profesionales de la medicina laboral por este tipo de alteraciones que, sin duda, son de capital importancia.

Santiago Villar Mira
AMTCV|Presidente

