

ELABORACIÓ D'UN PROGRAMA DE PROMOCIÓ DE LA SALUT PER LA CURA DEL SON EN UN HOSPITAL DE TERCER NIVELL

Valls M, Castellet A, López J, Álvarez L, Malet M, Salmerón G, Sanz P, Tortajada M, Quesada S, Olivé V

Salut Laboral

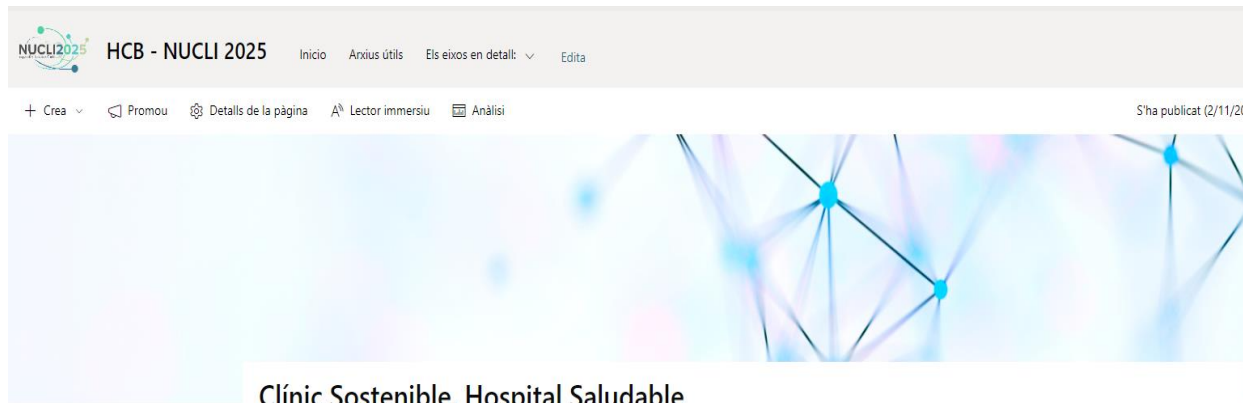
Servei de Prevenció de Riscos Laborals



1. Introducció

- Els trastorns del son tenen una repercussió negativa en la salut i qualitat de vida
- El 48% de la població espanyola no té un son de qualitat
- Un 50% de la població té problemes per conciliar el son
- L'insomni és el trastorn més freqüent

Un son de qualitat és essencial per a una bona salut

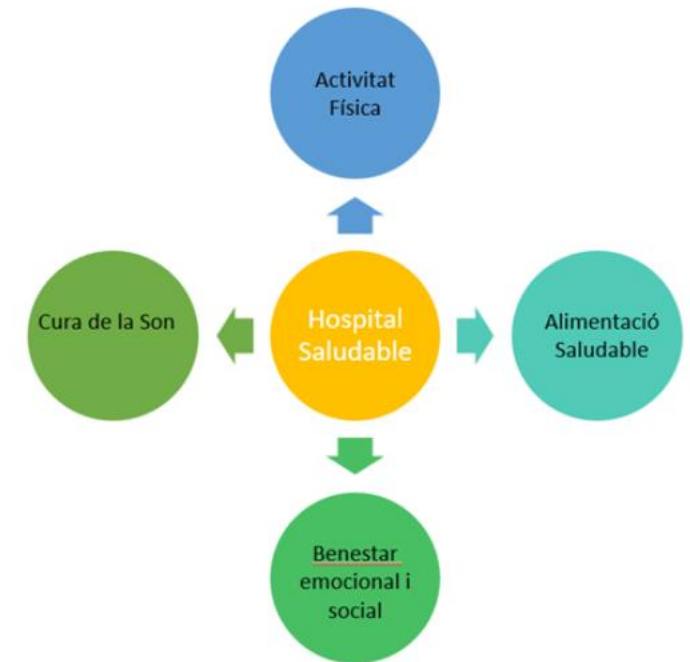


Clínic Sostenible. Hospital Saludable

- Com a hospital tenim la missió de **promoure la salut de tota la població**, i això ha d'incloure la **salut dels propis professionals** de la nostra organització. Tenir cura dels i les professionals és tenir cura dels nostres pacients.
- Un lloc de treball saludable és aquell que compta amb un **ambient físic i psico-social, una organització, uns processos de treball i uns recursos, que garanteixin als professionals unes condicions de salut, seguretat i benestar òptims.**
- El projecte d'**Hospital Saludable**, amb la participació de persones de diferents àmbits del Clínic, té com a **objectiu construir i promoure, un entorn de treball saludable que contribueixi a augmentar la qualitat de vida dels professionals** des de les dimensions física, psicossocial, ambiental i socioeconòmica.

4 grans Eixos d'activitat per millorar la salut dels professionals i del conjunt de l'organització:

- Activitat física
- Alimentació saludable
- Benestar emocional i social
- Cura de la son



Eixos Hospital Saludable

2. Objectius

- Analitzar l'existència de trastorns del son en els professionals que acudeixen a realitzar la vigilància del salut.
- Elaborar un programa de Promoció de la Salut per detectar de forma precoç trastorns del son

3. Mètodes

- **Avaluació dels qüestionaris ISI** (Insomnia Severity Index) realitzats als professionals sanitaris entre el 2019 i el 2022 en el marc de la Vigilància de la Salut
- **Elaboració del programa:** es crea un equip multidisciplinari en el que participa neurologia, pneumologia, psicologia i salut laboral . El disseny del programa té 3 nivells :

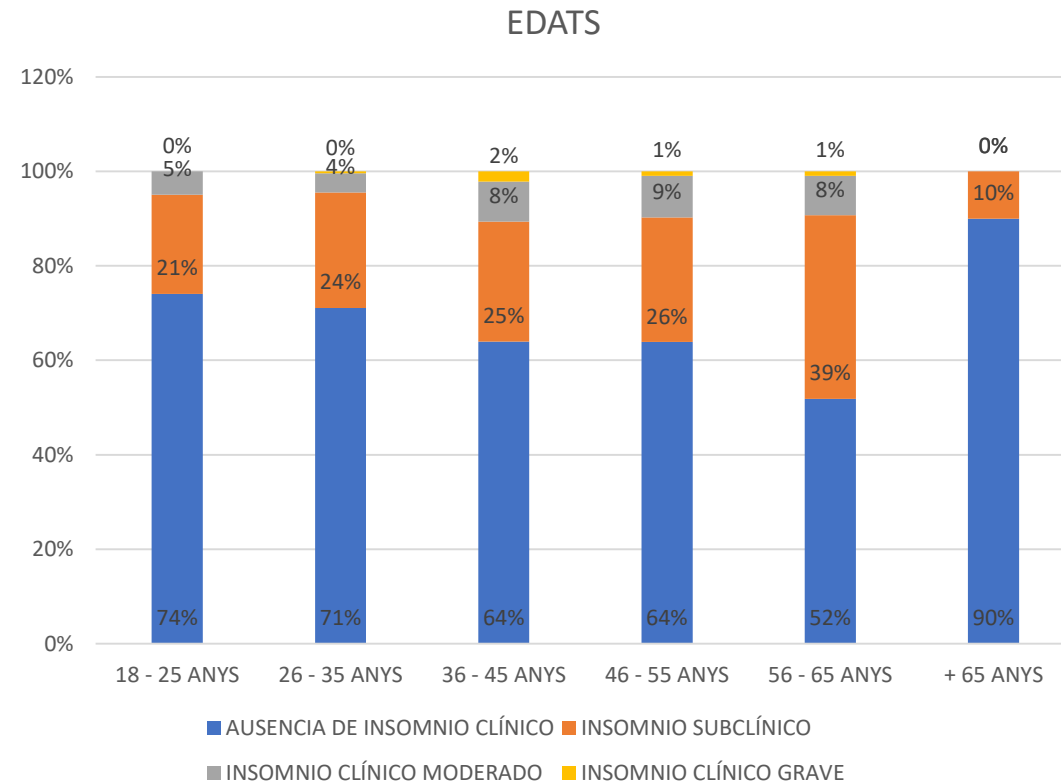
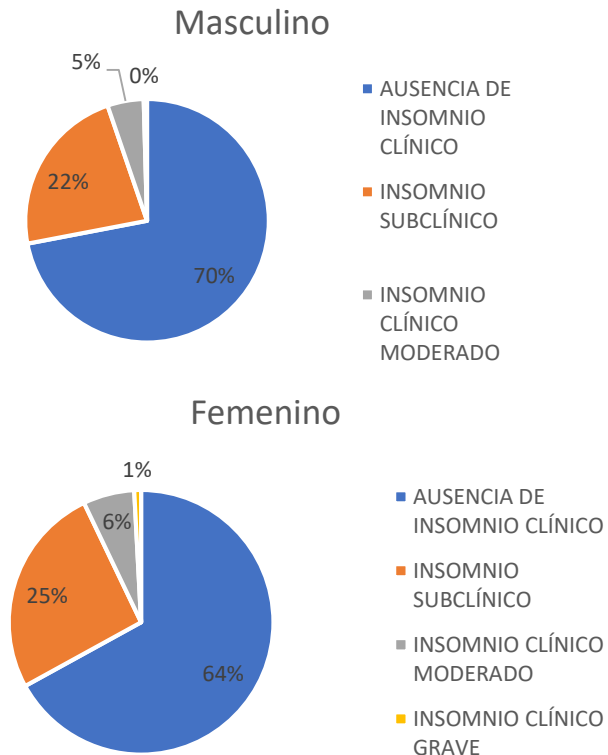


Grup de treball "Cura del son":

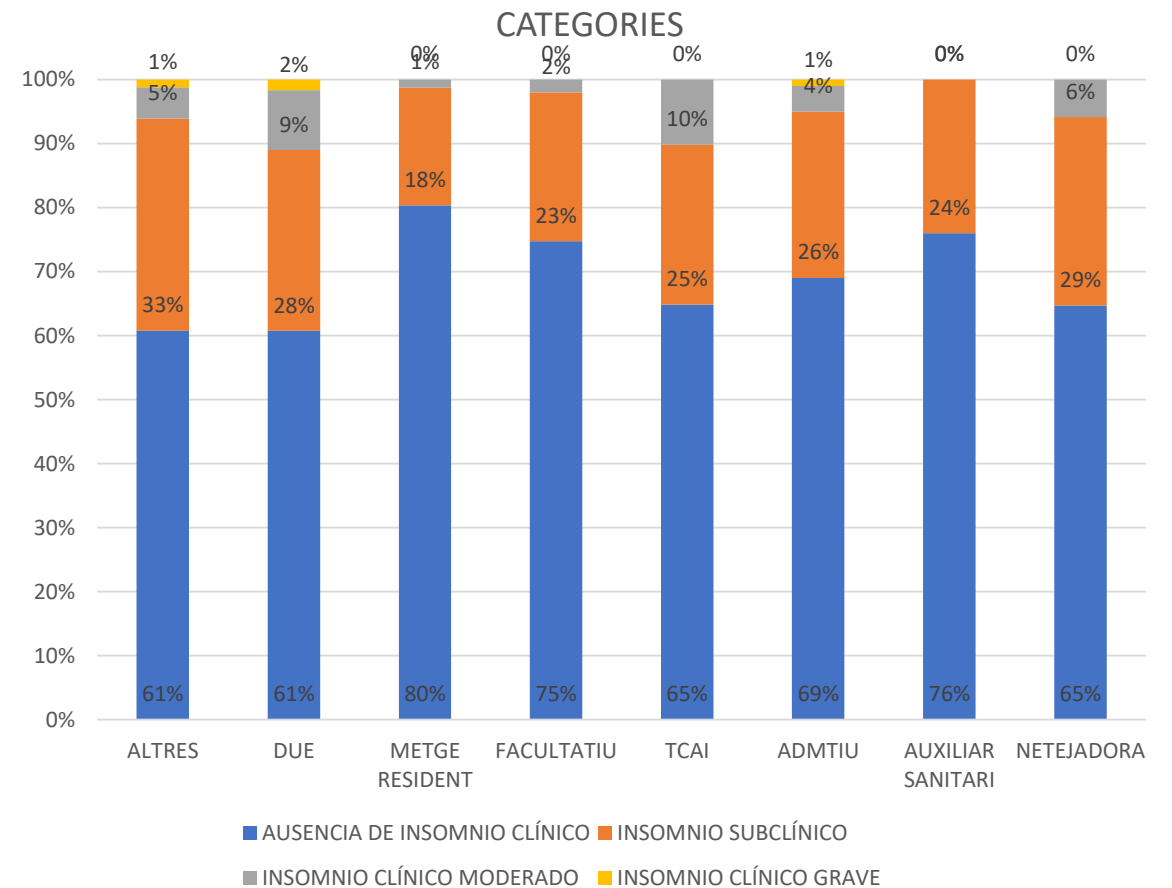
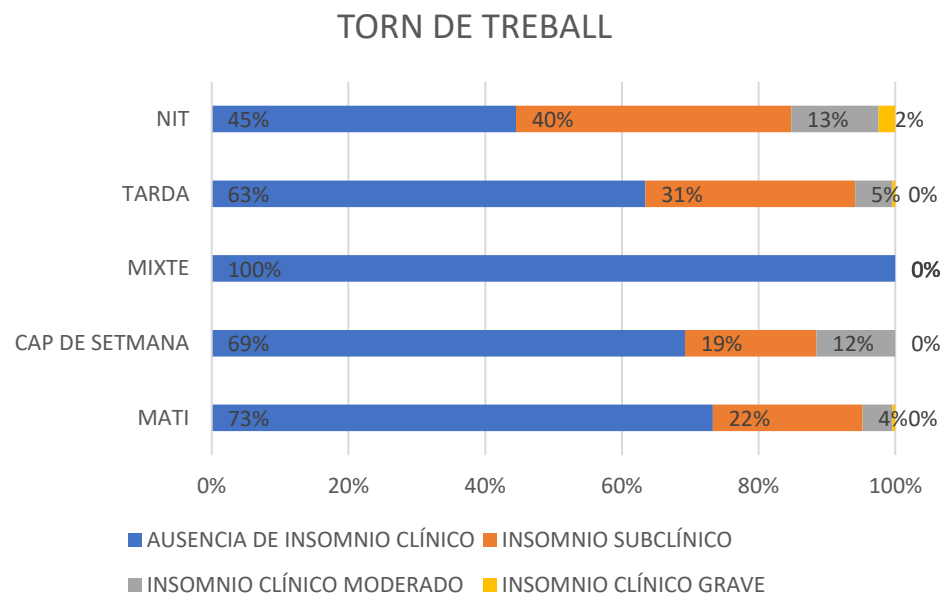
- Dr. J. Escarrabill (Pneumòleg - Direcció mèdica)
- Dr. Joan Fernando (Direcció mèdica)
- Dr. Alex Iranzo (Neuròleg – ICN)
- Dr. Andrea Murru (Neuròleg – ICN)
- Sr. Amadeu Obach (Psicòleg- ICN)
- Dra. Mireia Dalmases (Pneumòloga - ICR)
- Sra. Concepción Ruiz (Infermera de pràctica avançada - ICR)
- Sra. Ana Castellet (Infermera del treball - Salut Laboral)
- Dra. Montserrat Valls (Metgessa del treball - Salut Laboral)

4. Resultats qüestionaris

- Dels 1654 treballadors/es que van respondre el qüestionari ISI, un 32% presenta insomni en algun dels seus graus



4. Resultats qüestionaris














5. Elaboració del programa: Informació

Publicacions periòdiques a la plana web de promoció de la salut amb informació i recomanacions respecte la cura del son




Recomanacions per a un son saludable

En persones adultes es recomana dormir de 7 a 9 hores diàries.

Alimentació i estimulants  Evitar el consum d'alcohol, tabac, menjar picant i begudes/aliments estimulants (café, sucres) o aliments amb molt de sucre).  Els menjar abundants i greixos poden causar indigestió i alterar el son. És recomanable acabar de menjar 2 hores abans d'anar a dormir.	Seguir un horari regular del son  Anar a dormir i llevar-se sempre a la mateixa hora, també els caps de setmana, ajuda a sincronitzar el ritme biològic i facilita agafar el son i dormir durant la nit.  Si s'utilitza una alarma per despertar-se, posar una alarma per anar a dormir també pot ajudar.
Llum natural i dispositius electrònics  Procurar exposar-se a la llum del sol durant el dia i evitar la llum brillant i l'ús de dispositius electrònics a la nit.	Limitar les migdiades  Evitar les migdiades o reduir-les en durada (màxim 20 minuts) pot contribuir que sigui més senzill agafar el son a la nit.
Activitat física diària  L'activitat física moderada durant el dia ajuda a eliminar tensions i facilita el son a la nit. És recomanable no practicar cap activitat física vigorosa en les hores prèvies al moment d'anar a dormir.	Preparar el dormitori  El dormitori hauria de ser fresc, amb poca llum, lliure de sorolls i disposar d'un matalàs i coixinets còmodes.
Desconnectar  Analitzar les activitats pendents, preocupacions o problemes, i prendre les decisions pertinents, almenys 2 hores abans d'anar a dormir. A l'hora d'anar a dormir, intentar desconnectar i deixar-se anar.	Practicar activitats relaxants  Practicar activitats relaxants abans d'anar a dormir (lligir, escoltar música suau, meditar, etc.).
Si no es pot dormir...  Analitzar les activitats pendents, preocupacions o problemes, i prendre les decisions pertinents, almenys 2 hores abans d'anar a dormir.	Si no es pot dormir...  Analitzar les activitats pendents, preocupacions o problemes, i prendre les decisions pertinents, almenys 2 hores abans d'anar a dormir.

Laboratori del Son
 Institut Clínic Respiratori (ICR)
 Programa de Salut Cardiovascular - Hospital Sabotable
 Direcció per a les Persones (DpP)




CONSELLS PER DORMIR EN UNA SITUACIÓ D'ESTRÉS

- Escribe las tareas pendientes del día siguiente y no pienses más allá de ellas.
- Desconecta de las tensiones del día. Estigues amb la família, queda amb els amics, surt a sopar, mira una pel·lícula, escolta música, etc. Desconnecta!
- El llit és per dormir. Evita la TV, llibres, tauleta, ràdio, etc.
- Evita l'exercici físic intens just abans d'anar a dormir.
- No prenguis café, te ni refrescos amb efecte estimulants 3h abans d'anar a dormir.
- 1 hora abans d'anar a dormir disminueix la ingesta abundant de líquids.
- No vagis a dormir amb gana o set, pots prendre un got de llet tèbia o un iogurt ja que contenen triptòfan i facilita la inducció al son.
- Crea un ambient apropiat al dormitori per afavorir el son: fosc, silenci i una temperatura adequada (16-20°).

Si amb aquestes mesures el teu son no millora, posa't en contacte amb Salut Laboral i així podrem valorar el teu cas i ajudar-te.

Truca o vine sense demanar hora!

Àrea de Salut Laboral
 CCEE 5a. Planta – Ala Casanova
 tel. 932275538/5431
 slab@clinic.cat

5. Elaboració del programa: Detecció precoç

Tests d'autoavaluació penjats a la intranet

Anexo 6. Instrumentos de medida del insomnio (escalas)

ISI¹: Insomnia Severity Index. Índice de Gravedad del insomnio

1. Indica la gravedad de tu actual problema(s) de sueño:					
	Nada	Leve	Moderado	Grave	Muy grave
Dificultad para quedarse dormido/a:	0	1	2	3	4
Dificultad para permanecer dormido/a:	0	1	2	3	4
Despertarse muy temprano:	0	1	2	3	4
2. ¿Cómo estás de satisfecho/a en la actualidad con tu sueño?					
Muy satisfecho		Moderadamente satisfecho			Muy insatisfecho
0	1	2	3		4
3. ¿En qué medida consideras que tu problema de sueño interfiere con tu funcionamiento diario (Ej.: fatiga durante el día, capacidad para las tareas cotidianas/trabajo, concentración, memoria, estado de ánimo etc.)?					
Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo	
0	1	2	3	4	
4. ¿En qué medida crees que los demás se dan cuenta de tu problema de sueño por lo que afecta a tu calidad de vida?					
Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo	
0	1	2	3	4	
5. ¿Cómo estás de preocupado/a por tu actual problema de sueño?					
Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo	
0	1	2	3	4	

Corrección:

Sumar la puntuación de todos los ítems:
 $(1a + 1b + 1c + 2 + 3 + 4 + 5) = \underline{\hspace{2cm}}$
 El intervalo de la puntuación total es 0-28.

Interpretación:

La puntuación total se valora como sigue:
 0-7 = ausencia de insomnio clínico
 8-14 = insomnio subclínico
 15-21 = insomnio clínico (moderado)
 22-28 = insomnio clínico (grave)

Cuestionario EPWORTH*

¿Con qué frecuencia se queda Vd. dormido en las siguientes situaciones? Incluso si no ha realizado recientemente alguna de las actividades mencionadas a continuación, trate de imaginar en qué medida le afectarían.

Utilice la siguiente escala y elija la cifra adecuada para cada situación.

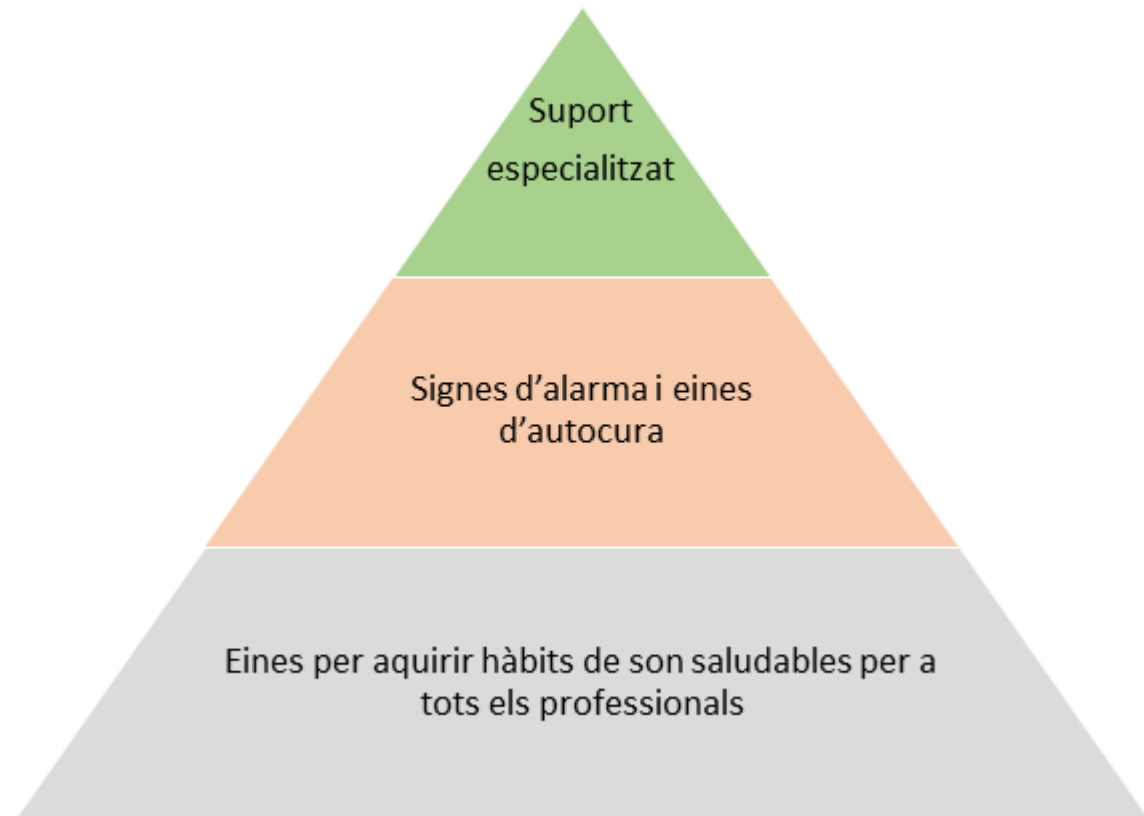
- 0 = nunca se ha dormido
- 1 = escasa posibilidad de dormirse
- 2 = moderada posibilidad de dormirse
- 3 = elevada posibilidad de dormirse

Situación	Puntuación
• Sentado y leyendo	
• Viendo la T.V.	
• Sentado, inactivo en un espectáculo (teatro...)	
• En coche, como copiloto de un viaje de una hora	
• Tumbado a media tarde	
• Sentado y charlando con alguien	
• Sentado después de la comida (sin tomar alcohol)	
• En su coche, cuando se para durante algunos minutos debido al tráfico	
Puntuación total (máx. 24)	

* Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth Sleepiness Scale. Sleep 1991; 14: 540-545.

5. Elaboració del programa: Intervenció

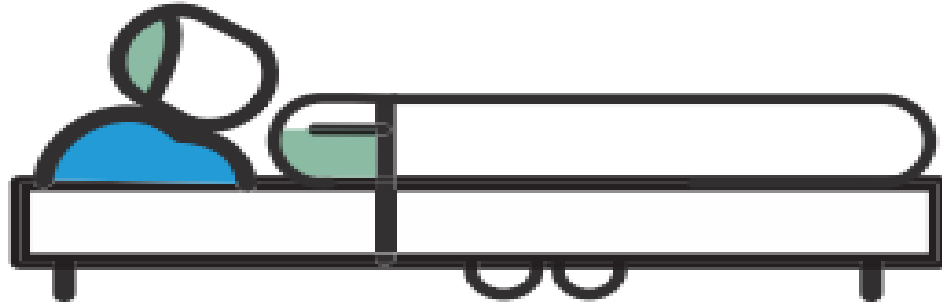
- Consulta de triatge a Salut Laboral pels professionals que creuen que tenen problemes en relació al son
- Derivació si cal a les unitats especialitzades: Unitat del son, Pneumologia, Psiquiatria, Psicologia i Neurologia



6. Conclusions

- L'estudi ens ha permès objectivar l'existència d'algun grau d'insomni en quasi un terç dels treballadors/es (especialment al torn de nit i en la franja d'edat entre 56-65 anys)
- Els resultats ens han portat a elaborar i posar en marxa un programa de promoció de la salut multidisciplinari per tal de poder ajudar a millorar la qualitat del son, de vida i salut dels professionals
- Amb aquesta actuació ha quedat palesa la importància d'incorporar en els exàmens de salut mesures d'hàbits saludables que ens permetin posteriorment, en l'anàlisi de la vigilància col·lectiva, detectar aquelles àrees on prioritzar les nostres intervencions preventives o programes de promoció de la salut

Zz



Salut Laboral
Servei de Prevenció de Riscos Laborals

