



Junta de Andalucía

COMUNIDAD DE PRÁCTICAS:

MEJORA TU CALIDAD DE VIDA, MEJORANDO TU CALIDAD DEL SUEÑO

Esta CoP está formada por un grupo multidisciplinar en el que han participado personas con diferentes categorías profesionales: enfermeras del trabajo, residentes de medicina y enfermería de dicha especialidad, técnicos en prevención de riesgos laborales y un auxiliar administrativo.

- M^o del Carmen Ruiz Barbosa (Enfermera del Trabajo CPRL Cádiz)
- M^o Luisa Alcón Rodríguez (Enfermera del Trabajo CPRL Cádiz)
- Valeria Valero Delgado (Residente Medicina del Trabajo CPRL Cádiz)
- Jose María Rodríguez García (Auxiliar administrativo CPRL Cádiz)
- Cristina Benitez Fontiveros (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales CPRL Cádiz)
- Elisabeth Zamora Serrano (Técnico de Prevención de Riesgos Laborales CPRL Cádiz)
- María Villafranco González (Residente Enfermería del Trabajo Servicio Andaluz de Salud)
- Noelia Jalda Guelfo (Enfermera del Trabajo CPRL Cádiz)

JUSTIFICACIÓN

El insomnio es la dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido durante la noche o despertarse demasiado temprano en la mañana. Es el trastorno de sueño más frecuente en la población general y uno de los motivos de consulta más habituales en las unidades de sueño, dependiendo de la definición utilizada la prevalencia del mismo varía desde un 5% hasta el 50 de la población general, siendo más prevalente en sexo femenino.

Esto es importante ya que repercute en gran manera en la posterior vigilia del paciente, y puede ser causa de múltiples trastornos que afectan a la calidad de vida, capacidad laboral... pudiendo ser motivo de riesgo de accidentes en adultos y causa de fracaso escolar en niños. Además es conocido que la privación de sueño comporta un riesgo metabólico, mayor incidencia de diabetes y mayor resistencia a la insulina. Por estos motivos, actualmente se reconoce el insomnio como una entidad propia y merecedora de tratamiento por sí misma independientemente de las causas que participan en su aparición y/o cronificación. La calidad del sueño es tan importante como la cantidad de sueño que usted tenga.

No dormimos bien. El porcentaje de españoles que duerme mal es del 58%, superando al de los que duerme bien (42%). De esos, un 13% no descansa "nada bien", según la encuesta *¿Cómo duermen los españoles?*, realizada por Ipsos para la Sociedad Española de Sueño. Con estos datos se demuestra que la calidad del sueño de los españoles no es ni de lejos óptima, ya que duermen una media de 6,8 horas entre semana.

Desde el Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Cádiz hemos creado una Comunidad de Prácticas para abordar este gran problema de salud, con el objetivo de concienciar a la población, tanto la trabajadora de la Junta de Andalucía como a toda la población general, de la importancia del sueño en la vida.

Para llegar poder concienciar al mayor número de personas, llegamos a la conclusión de que nuestros productos deberían ser aquellos que pudiera transferirse a través de plataformas digitales y redes sociales, herramientas muy utilizadas en el día de hoy. Es por ello que decidimos realizar un video divulgativo sobre la importancia del sueño con recomendaciones para su toma de conciencia. Es un video corto pero con los aspectos claves a tener en cuenta. Así mismo, creamos otro video en formato tiktok para difundir a través de las redes sociales, con una escenografía sobre la importancia

del sueño a la hora de tratar con otras personas.

Otra de las actividades realizadas ha sido la selección de la escala más adecuada de autovaloración del sueño, tanto para nuestra población diana como nuestro objetivo, ya que entendemos que conocer la calidad de tu propio sueño te anima a intentar mejorarlo. Al final de dicho documento, se presenta la metodología seguida para la selección de la misma y la presentación de la escala elegida.

Esta Cop no hubiera sido posible sin el apoyo de la Consejería de Empleo, Formación y Trabajo Autónomo que es la institución que impulsa dicha comunidad. Concretamente, a través de la jefa del Departamento de Vigilancia de Salud. Servicio de Coordinación Técnica, Ángela María Raigada Soto.

Y lo más importante es que esto forma parte de un proyecto del Instituto Andaluz de Administración Pública que tiene como objetivo la extensión de una cultura de colaboración en la administración pública andaluza a través de la creación de Comunidades de Prácticas como base para la construcción de conocimiento útil e innovador de forma que se puedan mejorar los servicios y se responda con mayor eficacia a la complejidad y el dinamismo del mundo de hoy.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

El funcionamiento de nuestra Cop se ha basado en una relación transversal entre todos los miembros. Hemos utilizado en algunas ocasiones medios electrónicos (plataforma ZOOM) ya que los residentes (de enfermería y medicina del trabajo incluidos en nuestro grupo), se encontraban rotando en otros servicios y, en ocasiones, no les era posible venir. Pero la mayor parte de nuestras reuniones han sido de forma presencial (en total: 6). El hecho de que nuestro equipo esté formado por diferentes categorías profesionales y departamentos no ha sido un obstáculo para reunirnos, interactuar y comunicarnos ya que todos pertenecemos al mismo centro .

También hemos utilizado otros canales como el correo electrónico y la aplicación WHATSAPP. Ha sido un buen trabajo colaborativo entre todos los miembros, sobre los aspectos importantes y la dinámica de trabajo a seguir.

Además se han creados subgrupos que de forma autónoma se han encargado de diferentes secciones de esta CoP. Una vez elaborado el contenido correspondiente ha sido puesto a disposición del resto de participantes para que expresaran sus opiniones y aportaran diferentes ideas.

Se creó un subgrupo de trabajo para el desarrollo de la actividad presentada al final del documento, una vez seleccionada la escala, fue compartida con el resto de miembros de nuestra Comunidad de Prácticas para su aprobación y mejoras necesarias.

Desde el primer momento, todos teníamos claro que tras la reunión debíamos hacer feedback de lo concretado y validar el trabajo realizado por todos los participantes. Siempre ha estado basado en el trabajo colaborativo.

Al final del documento, dónde presentamos la metodología seguida en la selección de la escala se especifica la bibliografía utilizada y usada de referencia.

A través de los productos generados, vídeo divulgativo, tiktok y escala de autodiagnostico (presentada a continuación), en nuestra comunidad pretendemos cumplir con nuestro objetivo y conseguir un impacto en la salud y calidad de vida tanto de los empleados públicos como de las personas de su entorno que puedan beneficiarse.

Subgrupo de Trabajo “Selección de escala para autovaloración de la calidad del sueño”

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos y plataformas de búsqueda:

- Scielo
- Google Académico

Las palabras claves utilizadas han sido “calidad de sueño” AND “”escalas de valoración”

Los criterios de la búsqueda han sido:

- Lengua española
- Publicado en los últimos 10 años

Además se han consultado las siguientes páginas web:

- Ministerio de Sanidad y Consumo
- Guías Salud

Criterios de selección de la escala

- Idioma español
- Validado en España
- Autoadministrado.

Se decide seleccionar el Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh porque cumple los requisitos planteados y el recomendado en la guía del Ministerio de Sanidad y Consumo.

Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria

Guía Rápida

GUÍAS DE PRÁCTICA CLÍNICA EN EL SNS
MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL



1. Recomendaciones

Valoración del insomnio

| A | B | C | D | GRADO DE RECOMENDACIÓN | ✓ | RECOMENDACIÓN POR CONSENSO DEL GRUPO DE TRABAJO |
|---|---|---|---|------------------------|---|---|
| Q | RECOMENDACIÓN BASADA EN ESTUDIOS CUALITATIVOS | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| ✓ | En el <i>insomnio agudo</i> , se recomienda una entrevista en la que se valore el comienzo y curso clínico del insomnio, y su relación con posibles situaciones desencadenantes. Además, se debe identificar posibles factores precursores del insomnio crónico (vulnerabilidad y malos hábitos de sueño). | | | | | |
| ✓ | En el <i>insomnio crónico</i> , la entrevista debe incluir aspectos sociodemográficos y características detalladas de la queja, así como una historia del sueño, psiquiátrica y de uso de sustancias. Se debe tener en cuenta la información proporcionada por la persona que duerme con el paciente y por la familia. | | | | | |
| ✓ | Se recomienda utilizar preguntas clave para ayudar a detectar el insomnio y poder descartar otros problemas de sueño u otros trastornos (Apartado 4). | | | | | |
| D | Se recomienda la utilización del <i>diario de sueño</i> durante 15 días para diferenciar el insomnio de otros trastornos al conocer los horarios de sueño y vigilia del paciente. Se puede usar también para evaluar el tratamiento y monitorizar los progresos del paciente, teniendo que utilizarse en este caso durante al menos 2 meses. | | | | | |
| C | Para evaluar la gravedad del insomnio se recomienda la escala autoadministrada <i>Índice de Gravedad del Insomnio (ISI)</i> . (Apartado 6). | | | | | |
| C | Se recomienda la escala autoadministrada <i>Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI)</i> para evaluar la calidad del sueño en el insomnio o la presencia de otros trastornos del sueño, y porque permite obtener información a través de la persona con la que duerme el paciente. (Apartado 6). | | | | | |

CUESTIONARIO DE PITTSBURG DE CALIDAD DE SUEÑO

Instrucciones:

Las siguientes cuestiones solo tienen que ver con sus hábitos de sueño durante el último mes. En sus respuestas debe reflejar cuál ha sido su comportamiento durante la mayoría de los días y noches del pasado mes. Por favor conteste a todas las cuestiones.

1. Durante el último mes, cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?
2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?

| Menos de 15 min | Entre 16-30 min | Entre 31-60 min | Más de 60 min |
|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|
| | | | |

3. Durante el último mes, ¿A qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?
4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?
5. Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

- a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora

| | |
|------------------------------|--|
| Ninguna vez en el último mes | |
| Menos de una vez a la semana | |
| Una o dos veces a la semana | |
| Tres o más veces a la semana | |

- b) Despertarse durante la noche o de madrugada

| | |
|------------------------------|--|
| Ninguna vez en el último mes | |
| Menos de una vez a la semana | |
| Una o dos veces a la semana | |
| Tres o más veces a la semana | |

- c) Tener que levantarse para ir al servicio

| | |
|------------------------------|--|
| Ninguna vez en el último mes | |
| Menos de una vez a la semana | |
| Una o dos veces a la semana | |
| Tres o más veces a la semana | |

d) No poder respirar bien

| | |
|------------------------------|--|
| Ninguna vez en el último mes | |
| Menos de una vez a la semana | |
| Una o dos veces a la semana | |
| Tres o más veces a la semana | |

e) Toser o roncar ruidosamente

| | |
|------------------------------|--|
| Ninguna vez en el último mes | |
| Menos de una vez a la semana | |
| Una o dos veces a la semana | |
| Tres o más veces a la semana | |

f) Sentir frío

| | |
|------------------------------|--|
| Ninguna vez en el último mes | |
| Menos de una vez a la semana | |
| Una o dos veces a la semana | |
| Tres o más veces a la semana | |

g) Sentir demasiado calor

| | |
|------------------------------|--|
| Ninguna vez en el último mes | |
| Menos de una vez a la semana | |
| Una o dos veces a la semana | |
| Tres o más veces a la semana | |

h) Tener pesadillas o malos sueños

| | |
|------------------------------|--|
| Ninguna vez en el último mes | |
| Menos de una vez a la semana | |
| Una o dos veces a la semana | |
| Tres o más veces a la semana | |

i) Sufrir dolores

| | |
|------------------------------|--|
| Ninguna vez en el último mes | |
| Menos de una vez a la semana | |
| Una o dos veces a la semana | |
| Tres o más veces a la semana | |

j) Otras razones. Por favor, descríbalas:

| | |
|------------------------------|--|
| Ninguna vez en el último mes | |
| Menos de una vez a la semana | |
| Una o dos veces a la semana | |
| Tres o más veces a la semana | |

6. Durante el último mes, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?

| | |
|----------------|--|
| Muy buena | |
| Bastante buena | |
| Bastante mala | |
| Muy mala | |

7. Durante el último mes, ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

| | |
|------------------------------|--|
| Ninguna vez en el último mes | |
| Menos de una vez a la semana | |
| Una o dos veces a la semana | |
| Tres o más veces a la semana | |

8. Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

| | |
|------------------------------|--|
| Ninguna vez en el último mes | |
| Menos de una vez a la semana | |
| Una o dos veces a la semana | |
| Tres o más veces a la semana | |

9. Durante el último mes, ¿Ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

| | |
|-----------------------|--|
| Ningún problema | |
| Solo un leve problema | |
| Un problema | |
| Un grave problema | |

10. ¿Duerme usted solo o acompañado?

| | |
|--|--|
| Solo | |
| Con alguien en otra habitación | |
| En la misma habitación pero en otra cama | |
| En la misma cama | |

Instrucciones para la baremación del test de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI).

El PSQI contiene un total de 19 cuestiones agrupadas en 10 preguntas. Las 19 cuestiones se combinan para formar siete áreas con su puntuación correspondiente, cada una de las cuáles muestra un rango comprendido entre 0-3 puntos. En todos los casos una puntuación de “0” indica facilidad, mientras que una de 3 indica dificultad severa dentro de su respectiva área. La puntuación de las siete áreas se suman finalmente para dar una puntuación global que oscila entre 0 y 21 puntos. “0” indica facilidad para dormir y “21” dificultad severa en todas las áreas.

Área 1: Calidad subjetiva de sueño

Examine la pregunta número 6 y asigne la puntuación:

| Respuesta | Puntuación |
|----------------|------------|
| Muy buena | 0 |
| Bastante buena | 1 |
| Bastante mala | 2 |
| Muy mala | 3 |

Puntuación área 1: _____

Área 2: Latencia de sueño

1. Examine la pregunta número 2 y asigne la puntuación

| Respuesta | Puntuación |
|---------------|------------|
| ≤ 15 minutos | 0 |
| 16-30 minutos | 1 |
| 31-60 minutos | 2 |
| ≥ 60 minutos | 3 |

Puntuación pregunta 2: _____

2. Examine la pregunta número 5a y asigne la puntuación

| Respuesta | Puntuación |
|------------------------------|------------|
| Ninguna vez en el último mes | 0 |
| Menos de una vez a la semana | 1 |
| Una o dos veces a la semana | 2 |
| Tres o más veces a la semana | 3 |

Puntuación pregunta 5a: _____

3. Sume la pregunta n°2 y n.º5a: _____

4. Asigne la puntuación al ítem 2 como se explica a continuación:

| Suma de la pregunta 2 y 5a | Puntuación |
|----------------------------|------------|
| 0 | 0 |
| 1-2 | 1 |
| 3-4 | 2 |
| 5-6 | 3 |

Puntuación área 2: _____

Área 3: Duración del sueño

Examine la pregunta número 4 y asigne la puntuación

| Respuesta | Puntuación |
|------------------|------------|
| Más de 7 horas | 0 |
| Entre 6-7 horas | 1 |
| Entre 5-6 horas | 2 |
| Menos de 5 horas | 3 |

Puntuación área 3: _____

Área 4: Eficiencia habitual de sueño

1. Escriba el número de horas de sueño (Pregunta n°4) aquí: _____

2. Calcule el número de horas que pasa en la cama:

a. hora de levantarse (Pregunta n°3): _____

b. hora de acostarse (Pregunta n°1): _____

Hora de levantarse – hora de acostarse: _____ Número de horas que pasas en la cama

3. Calcule la eficiencia habitual de sueño como sigue:

(Número de horas dormidas/número de horas que pasas en la cama)x100= Eficiencia habitual de sueño en porcentaje). $(\frac{\quad}{\quad}) \times 100 = \quad \%$

4. Asigne la puntuación al área 4

| Eficiencia habitual de sueño % | Puntuación |
|--------------------------------|------------|
| > 85% | 0 |
| 75-84 % | 1 |
| 65-74 % | 2 |
| < 65 % | 3 |

Puntuación área 4: _____

Área 5: Perturbaciones del sueño

1. Examine las preguntas de la 5b-j y asigne la puntuación para cada pregunta:

| Respuesta | Puntuación |
|------------------------------|------------|
| Ninguna vez en el último mes | 0 |
| Menos de una vez a la semana | 1 |
| Una o dos veces a la semana | 2 |
| Tres o más veces a la semana | 3 |

Puntuación 5b:

Puntuación 5c:

Puntuación 5d:

Puntuación 5e:

Puntuación 5f:

Puntuación 5g:

Puntuación 5h:

Puntuación 5i:

Puntuación 5j:

2. Sume las puntuaciones de las preguntas nº5b-j: _____

3. Asigne la puntuación del área 5:

| Respuesta | Puntuación |
|-----------|------------|
| 0 | 0 |
| 1-9 | 1 |
| 10-18 | 2 |
| 19-27 | 3 |

Puntuación área 5: _____

Área 6: Utilización de medicación para dormir:

Examine la pregunta número 7 y asigne la puntuación

| Respuesta | Puntuación |
|------------------------------|------------|
| Ninguna vez en el último mes | 0 |
| Menos de una vez a la semana | 1 |
| Una o dos veces a la semana | 2 |
| Tres o más veces a la semana | 3 |

Puntuación área 6: _____

Área 7: Disfunción durante el día

1. Examine la pregunta número 8 y asigne la puntuación

| Respuesta | Puntuación |
|------------------------------|------------|
| Ninguna vez en el último mes | 0 |
| Menos de una vez a la semana | 1 |
| Una o dos veces a la semana | 2 |
| Tres o más veces a la semana | 3 |

Puntuación pregunta número 8: _____

2. Examine la pregunta número 9 y asigne la puntuación

| Respuesta | Puntuación |
|-----------------------|------------|
| Ningún problema | 0 |
| Solo un leve problema | 1 |
| Un problema | 2 |
| Un grave problema | 3 |

Puntuación pregunta número 9: _____

3. Sume la pregunta número 8 y número 9: _____

4. Asigne la puntuación del área 7:

| Suma de la pregunta 8 y 9 | Puntuación |
|---------------------------|------------|
| 0 | 0 |
| 1-2 | 1 |
| 3-4 | 2 |
| 5-6 | 3 |

Puntuación área 7: _____

Puntuación PSQI Total

Sume la puntuación de las 7 áreas: _____