

## Prevalencia de trastornos de sueño en el personal de Enfermería: un estudio comparativo

Dra. Ma. Martha Marín Laredo  
martha.marin@umich.mx  
Dra. Josefina Valenzuela Gandarilla  
Josefina.gandarilla.umich.mx  
Dra. María Luisa Sáenz Gallegos  
maria.saenz@umich.mx  
PESS. Estefani Castañeda Álvarez  
fani\_ladi@hotmail.com

*Docentes de la Facultad de Enfermería de la  
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo*

*Artículo recibido el 01 de octubre de 2020*

*Aceptado el 16 de octubre de 2020*

### Resumen

**Introducción.** El trastorno de sueño (TS) es una alteración real -no una variación- de una función fisiológica que controla el sueño y opera durante el mismo. Los factores que se asocian a la elevada prevalencia de TS son el sexo femenino, la presencia de trastornos mentales y médicos, el abuso de sustancias, y la edad avanzada. El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastorno Mentales, quinta edición (DSM V) refiere que los trastornos del sueño se clasifican en insomnio primario e hipersomnias entre otros. **Objetivo.** Comparar la prevalencia de los trastornos del sueño de los enfermeros (as) que laboran en el Hospital General de la Secretaría de Salud y Clínica con Hospitalización del ISSSTE de Apatzingán, Michoacán. **Metodología.** Estudio no experimental, descriptivo, correlacional, observacional y transversal. La población se conformó por 100 enfermeras(os) de los cuales 57 correspondieron al Hospital General y 43 a la Clínica con Hospitalización del ISSSTE. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Instrumento con 28 ítems con escalamiento tipo Likert, confiabilidad de .780 con alfa de Cronbach. **Resultados.** El 48% (48) del personal de enfermería del Hospital General refirió que tiene dificultad para conciliar el sueño y el 34% (34) de las enfermeras (os) del ISSSTE. **Conclusión.** Se precisa que el insomnio primario es el principal trastorno que prevalece en el personal de enfermería del Hospital General.

**Palabras clave:** Insomnio primario, hipersomnias.

## Abstract

**Introduction** Sleep disorder (TS) is a real alteration -not a variation- of a physiological function that controls sleep and opera during it. Factors associated with the high prevalence of TS are female sex, the presence of mental and medical disorders, substance abuse, and advanced age. The fifth edition DSM V Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders refers to sleep disorders classified as primary insomnia and hypersomnia, among others.

**Objective.** Compare the prevalence of sleep disorders in nurses working in the General Hospital of the Ministry of Health and Clinic with Hospitalization of ISSSTE in Apatzingán, Michoacán. **Methodology.** Non-experimental, descriptive, correlational, observational and cross-sectional study. The population was made up of 100 nurses, of which 57 corresponded to the General Hospital and 43 to the Hospitalized Clinic of the ISSSTE. Sampling was non-probability for convenience. Instrument with 28 items with Likert-type scaling, reliability of .780 with Cronbach's alpha. **Results.** 48% (48) of the nursing staff of the General Hospital reported that they have difficulty falling asleep and 34% (34) of the ISSSTE nurses. **Conclusion.** It is stated that primary insomnia is the main disorder that prevails in the nursing staff of the General Hospital.

**Key words:** Primary insomnia, hypersomnia.

## Introducción

El sueño es un acto fisiológico, reversible, circadiano, fundamental para el buen funcionamiento del organismo, donde existe una interrupción de la relación con el medio externo y una disminución de la conciencia; produciendo a su vez: inmovilidad, relajación muscular, restablecimiento de la energía, restauración homeostática, eliminación de radicales libres acumulados durante el día, termorregulación, activación inmunológica, consolidación de la memoria y regulación metabólica y endocrina. La alteración y privación del sueño induce distintas alteración conductuales y fisiológicas, además de que genera un acumulamiento de cansancio que repercute sobre el individuo de manera perjudicial. “Los trastornos del sueño son un conjunto heterogéneo de problemas para dormir o para conciliar el sueño o lograr un óptimo descanso que se dan durante las diferentes etapas del sueño” (Doghranji, 2014).

Los trastornos del sueño en la actualidad han tomado relevancia, dado su impacto en ámbitos de la vida humana que derivan en problemas de salud, bienestar y productividad de quien los padece. Derivado de varios estudios, se ha confirmado que las personas que sufren de trastornos del sueño tienden a ser más propensos a accidentes, bajo rendimiento laboral o académico y un alto deterioro en la salud, afectando no solo al individuo que lo

padece, sino a su entorno de desarrollo en general. “Se estima que cerca de 45% de la población mundial tiene algún problema del sueño” (Miranda, 2018).

El sueño es la acción de dormir. Es un estado fisiológico recurrente de repos del organismo, que se caracteriza por una inacción relativa, con ausencia de movimientos voluntarios y aumento del umbral de respuesta a estímulos externos fácilmente reversibles. Los trastornos del sueño son una serie de alteraciones relacionadas con el proceso de dormir. Existiendo tanto en las etapas de inicio, mantenimiento, como durante el ciclo sueño-vigilia (IMSS, 2010).

Se define trastorno de sueño (TS) como una alteración real -no una variación- de una función fisiológica que controla el sueño y opera durante el mismo. Los factores que se asocian a la elevada prevalencia de TS son el sexo femenino, la presencia de trastornos mentales y médicos, el abuso de sustancias, y la edad avanzada (Berrios, Medina, Padgett, Mayorga, 2002, pág. s/p)

En México se ha centrado la atención en las consecuencias para la vida en las personas que se ven obligadas a modificar su reloj biológico, tal como lo apoya el estudio “trastornos del sueño, insomnio e hipersomnio en enfermeras” publicado en el año 2012 por la revista electrónica Medicina, Salud y Sociedad, donde se menciona que los trastornos del sueño representan un problema frecuente, con una prevalencia estimada alrededor del 15%.

### **Planteamiento del problema**

El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de Atlanta, Georgia E.U. menciona que la falta de sueño es un problema de salud pública, siendo un motivo de preocupación para los directivos de las organizaciones, quienes, en busca de unas mejores condiciones de trabajo, así como en el aumento del rendimiento, están interesadas en encontrar la solución a esta situación, en beneficio de los trabajadores, de la sociedad en general. Es cada vez mayor el reconocimiento que se le da a la importancia del sueño en la salud pública; no dormir lo necesario está asociado a accidentes automovilísticos, desastres industriales, así como errores médicos y profesionales, entre otros. (CDC, 2009, pág. s.p)

La “sociedad actual, obliga a las organizaciones y a sus empleados a someterse a horarios de trabajo que van en contra del equilibrio biológico” (Deschamps, A, 2011, pág. 1) las características del sistema de salud exige prestar sus servicios de manera ininterrumpida, con el fin de satisfacer la demanda constante del sector y haciendo necesaria la organización del trabajo mediante turnos, situación que puede causar en los trabajadores trastornos a nivel biológico, laboral y socio-familiar. (Alferez , 2013, pág. 6).

En México, la Secretaría de Salud (SS) refiere que los enfermeros (as) asignadas (os) al turno de noche, con una jornada laboral mayor a 8 horas, experimentan desajustes de actividad y los ritmos biológicos con consecuencias directas sobre su vida diaria. Este trastorno puede

llegar a cualquier edad, sin embargo, a medida que la edad avanza, las personas tienen mayor probabilidad de sufrir insomnio. (Secretaría de Salud, 2016).

Mediante la visita a algunos de los hospitales y clínicas en la ciudad de Apatzingán Michoacán, se ha podido observar que el personal de enfermería por la carga de trabajo, turnos y otros deberes personales tiene el riesgo de padecer Trastornos del Sueño (TS). El Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales en su quinta edición (DSM V) menciona que la irritabilidad, somnolencia y agotamiento físico y algunos de los síntomas de este trastorno y son los mismos que se pueden observar en los enfermeros (as) de los hospitales visitados.

Ante esta problemática se plantean las siguientes preguntas de investigación:

### **Central**

¿Cuál es la prevalencia de los trastornos del sueño en el personal de enfermería que labora en el Hospital General de la Secretaría de Salud y Clínica con Hospitalización del ISSSTE de Apatzingán, Michoacán?

### **Secundarias**

¿Cuáles son los principales factores sociodemográficos e institucionales que influyen en los trastornos del sueño del personal de enfermería del Hospital General de la Secretaría de Salud y Clínica con Hospitalización del ISSSTE de Apatzingán, Michoacán?

¿Cuáles son los principales Trastornos del Sueño que presenta el personal de enfermería del Hospital General de la Secretaría de Salud y Clínica con Hospitalización del ISSSTE de Apatzingán, Michoacán?

¿Cuáles son las principales manifestaciones físicas y psicológicas que presenta el personal de enfermería?

### **Objetivos**

#### **General**

Comparar la prevalencia de los trastornos del sueño del personal de enfermería que laboran en el Hospital General de la Secretaría de Salud y Clínica con Hospitalización del ISSSTE de Apatzingán, Michoacán.

#### **Específicos**

Reconocer los principales factores sociodemográficos e institucionales que influyen en los trastornos del sueño del personal de enfermería del Hospital General de la Secretaría de Salud y Clínica con Hospitalización del ISSSTE de Apatzingán, Michoacán.

Identificar los principales trastornos del sueño que presenta el personal de enfermería Hospital General de la Secretaría de Salud y Clínica con Hospitalización del ISSSTE de Apatzingán, Michoacán.

Detectar las principales manifestaciones físicas que presenta el personal de enfermería del Hospital General de la Secretaría de Salud y la Clínica con Hospitalización del ISSSTE de Apatzingán Michoacán.

### **Referentes teóricos**

La OMS menciona que los trastornos del sueño son varios y se podrían clasificar en primarios (insomnio, hipersomnia, sonambulismo, pesadillas, entre otros) y los secundarios (relacionadas a enfermedades, como el síndrome de apnea obstructiva del sueño y el síndrome de las piernas inquietas) (OMS, 2016, pág. s.p)

Los trastornos del sueño-vigilia incluyen 10 trastornos o grupos de trastornos; Trastorno de insomnio, trastornos de hipersomnia, Narcolepsia, Trastornos del sueño relacionado con la respiración, trastornos del ritmo circadiano de sueño-vigilia, trastornos del despertar del sueño REM, trastornos de pesadillas, trastornos del comportamiento del sueño REM, síndrome de piernas inquietas y trastornos del sueño inducido por sustancias/medicamentos. Los sujetos con estos trastornos presentan típicamente insatisfacción con la calidad, el horario y la cantidad de sueño. El malestar resultante durante el día y el deterioro son rasgos centrales comportados por estos trastornos del sueño-vigilia. La organización de este capítulo se ha diseñado para facilitar el diagnóstico diferencial entre las alteraciones del sueño-vigilia y clarificar cuando es apropiada la derivación a un especialista del sueño para una evaluación más a fondo y planificar el tratamiento. El trastorno de insomnio se ha adoptado un enfoque de “agrupamiento” mientras que en otros la narcolepsia se ha seguido de un enfoque “separador”. Para fines de este trabajo profundizaremos insomnio e hipersomnia las cuales “aparecen presumiblemente como consecuencias de alteraciones endógenas en los mecanismos del ciclo sueño-vigilia” (DSM V, 2014, pág. 361).

### **Diagnósticos de los trastornos del sueño**

El DSM V menciona que algunos de los criterios que debemos de tomar en cuenta para el diagnóstico de los (TS) son los siguientes:

#### **Trastorno de insomnio**

Características diagnósticas: El rasgo esencial del trastorno del insomnio es la insatisfacción con la cantidad o calidad de sueño con quejas sobre la dificultad para conciliar el sueño. La

alteración del sueño puede ocurrir durante el curso de otro trastorno mental o afección médica, o puede ocurrir de forma independiente.

El insomnio el comienzo del sueño (o insomnio inicial) consiste en la dificultad de quedarse dormido en el momento de acostarse. El insomnio de mantenimiento del sueño (o insomnio medio) conlleva frecuentes o largos despertares a lo largo de la noche. El insomnio tardío conlleva al despertarse temprano con incapacidad a volverse a dormir. (DSM V, 2014, pág. 363).

### **Hipersomnia**

Características diagnósticas: Es un término diagnóstico amplio e incluye síntomas de excesiva cantidad de sueño (sueño nocturno prolongado o sueño diurno involuntario). Alteración de la calidad de la vigilia se manifiesta por dificultad para despertar o incapacidad para mantenerse despierto cuando se requiere. Los sujetos con este trastorno se duermen rápidamente y tienen una buena eficiencia del sueño (<90%). Pueden tener dificultad para despertarse por la mañana, esta alteración prolongada a la alerta transición sueño-vigilia.

### **Material y métodos**

El estudio fue no experimental, transversal, descriptivo y correlacional. La muestra estuvo constituida por 100 enfermeras(os), de los cuales 57 correspondieron al Hospital General de la Secretaría de Salud de Apatzingán y 43 a la Clínica con Hospitalización del ISSSTE. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Se incluyó el personal de Enfermería de los diferentes turnos y servicios de ambas instituciones, con más de un año de antigüedad laboral. Se aplicó un cuestionario cerrado, autoadministrado, previamente estructurado y previo consentimiento informado, el cual está compuesto por un apartado con datos sociodemográficos del personal de enfermería e institucionales. (Ítems del 1 al 6), consta de seis dimensiones como; alimentación, ejercicio físico, insomnio primario, hipersomnia, manifestaciones físicas, manifestaciones psicológicas (Ítems del 7 al 35), preguntas con escalamiento tipo Likert. El instrumento fue elaborado por Marín, M. (2019). El instrumento tiene una confiabilidad de .780 con alfa de Cronbach y por el método de mitades Spearman-Brown y Guttman de 0.796.

### **Resultados**

De las 100 encuestas aplicadas en dos Hospitales en la ciudad de Apatzingán Michoacán al personal de enfermería el 52% (52) tiene 34 años y más. El 76% (76) del son del sexo femenino y un 24% (24) del sexo masculino.

El estado civil el 39% (39) del Hospital General de Apatzingán se encuentran solteras(os) y casadas(as) con un 29% (29) del ISSSTE, el 17% (17) del Hospital General de Apatzingán está en unión libre y divorciadas (os) el 23% (23) del ISSSTE, mientras que el 1% (1) de ambos están viudos (as).

Se observa que el 49% (49) del personal de enfermería del Hospital General de Apatzingán tiene entre 1-20 años de antigüedad y el 38% (38) del ISSSTE tiene la misma antigüedad.

Respecto a la carga de trabajo del personal de enfermería se precisa que del 57% (57) del Hospital de Apatzingán el 36% (36) atiende de 6-10 pacientes y en el ISSSTE el 43% (43), el 19% (19) atiende a este mismo número de pacientes.

Referente a la actividad física para disminuir la ansiedad y el estrés el 49% (49) del personal de enfermería respondió “a veces” “casi nunca” “nunca” y el 33% (33) de las enfermeras (os) del ISSSTE “a veces” “casi nunca” “nunca”, el restante en otras opciones de respuesta.

El 48% (48) del personal de enfermería del Hospital General refirió que “siempre” “casi siempre” y “a veces” tiene dificultad para conciliar el sueño y el 34% (34) de las enfermeras (os) del ISSSTE señalaron que tienen la misma problemática “siempre” “casi siempre” y “a veces”, el restante en otras opciones de respuesta.

El 37% (37) de las enfermeras (os) del Hospital General mencionó que “siempre” y “casi siempre” se despierta durante la noche, y 28% (28) del personal de enfermería del ISSSTE refirió “casi siempre” y “a veces” tener esta problemática de salud, el restante en otras opciones de respuesta.

El 41% (41) de los encuestados del Hospital General respondió que “casi siempre” y “a veces” presenta fatiga después de despertarse y el 31% de las enfermeras (os) del ISSSTE también presenta fatiga durante la mañana después de verse despertado, el restante en otras opciones de respuesta.

El 41% (41) del personal de enfermería del Hospital General mencionó que el sueño no reparador “a veces” y “nunca” ha repercutido en su vida familiar, y el 29% (29) del personal del ISSSTE señaló “a veces” y “casi nunca”, el restante en otras opciones de respuesta.

El 37% (37) de las enfermeras (os) del Hospital General comentó que “a veces” y “casi nunca” el sueño no reparador ha repercutido en su vida laboral y el 25% (25) del personal de enfermería del ISSSTE señaló “a veces” y “casi nunca”, el restante en otras opciones de respuesta.

El 42% (42) de las enfermeras (os) del Hospital General refirió que a veces y casi nunca está irritable durante el día, y el 28% (28) del personal de enfermería del ISSSTE mencionó que “a veces” y “casi nunca presenta irritabilidad, el restante en otras opciones de respuesta.

El 50% (50) del personal de enfermería del Hospital General comentó que a veces casi nunca, y nunca consume fármacos que le puedan alterar el sueño y el 39% de las enfermeras (os) del ISSSTE respondió que “a veces” y “casi nunca” y “nunca” consume medicamentos que le puedan alterar el sueño, el restante en otras opciones de respuestas.

El 53% (53) de las enfermeras (os) del Hospital General dijeron que “a veces” “casi nunca” y “nunca” consumen ansiolíticos para disminuir el estrés y poder dormir y el 40% (40) del personal del ISSSTE mencionó que “a veces” “casi nunca” y “nunca” consume este tipo de medicamentos para poder dormir, el restante en otras opciones de respuesta.

El 34% (34) del personal de enfermería del Hospital General respondió que “casi nunca” y “nunca” duerme entre 8 y 12 horas diarias y el 18 % (18) de las enfermeras (os) del ISSSTE comentó que “casi nunca” y “nunca” duermen entre 8 y 12 horas, el restante en otras opciones de respuesta.

El 27% (27) de las enfermeras (os) del Hospital General refirió que “siempre” y “casi siempre” tiene dificultad para levantarse, y el 19% (19) del personal de enfermería del ISSSTE respondió que “siempre” y “casi siempre” tiene dificultad para levantarse, el restante en otras opciones de respuesta.

El 36% (36) de las enfermeras (os) del Hospital General señaló que “casi siempre” y “a veces” presenta aumento del apetito y el 26% (26) del personal de enfermería del ISSSTE precisó que “casi siempre” y “a veces” presenta esta manifestación, el restante en otras opciones de respuesta.

El 39% (39) del personal de enfermería del Hospital General señaló que “casi siempre” y “a veces” presenta somnolencia durante el día y el 25% (25) de las enfermeras (os) del ISSSTE comentó que “casi siempre” y “a veces” presentan esta misma situación, el restante en otras opciones de respuesta.

El 22% (22) del personal de enfermería del Hospital General respondió que “casi siempre” y “a veces” la dificultad para levantarse les ha ocasionado problemas laborales y el 10% (10) de las enfermeras (os) del ISSSTE dijeron que “casi siempre” y “a veces” han tenido esta problemática, el restante en otras opciones de respuesta.

El 33% (33) de las enfermeras (os) del Hospital General refirió que “a veces” y “casi nunca” la dificultad de levantarse ha ocasionado problemas sociales (amigos, familia) y el 25% (25) del personal de enfermería del ISSSTE respondió que “a veces” y “casi nunca” ha tenido esta problemática, el restante en otras opciones de respuesta.

El 49% (49) del personal de enfermería del Hospital General señaló que “a veces” “casi nunca” y “nunca” realizan siestas prolongadas por más de una hora, y el 35% (35) de las

enfermeras (os) del ISSSTE dijeron que a veces “casi nunca” y “nunca” toman siestas de más de una hora durante el día, el restante en otras opciones de respuesta.

El 31% (31) de las enfermeras (os) del Hospital General comentó que “siempre” y “casi siempre” consume cafeína durante el día para combatir el sueño, y el 26% (26) del personal de enfermería del ISSSTE respondió que “siempre” y “casi siempre” consume cafeína durante el día, el restante en otras opciones de respuesta.

El 50% (50) del personal de enfermería del Hospital General refirió que “casi nunca” y “nunca” consume alcohol para favorecer el sueño y el 40% (40) de las enfermeras (os) del ISSSTE dijeron que “casi nunca” y “nunca” consume alcohol con fines de favorecer el sueño, el restante en otras opciones de respuesta.

El 36% (36) de las enfermeras (os) del Hospital General señaló que “casi siempre” y “a veces” presenta aumento del apetito y el 26% (26) del personal de enfermería del ISSSTE precisó que “casi siempre” y “a veces” presenta esta manifestación, el restante en otras opciones de respuesta.

El 35% (35) del personal de enfermería del Hospital General refirió que “casi siempre” y “a veces” presenta tensión muscular como consecuencia de la ansiedad, y el 28% (28) de las enfermeras (os) del ISSSTE respondió que “casi siempre” y “a veces” presenta esta manifestación física, el restante en otras opciones de respuesta.

El 36% (36) de las enfermeras (os) del Hospital General comentó que “a veces” y “casi nunca” presenta cefalea como consecuencia de la ansiedad y el 29% (29) del personal de enfermería del ISSSTE dijeron que “a veces” y “casi nunca” presenta esta manifestación física, el restante en otras opciones de respuesta.

El 47% (47) del personal de enfermería del Hospital General respondió que “a veces” y “casi nunca” presenta ansiedad durante el día, y el 32% (32) de las enfermeras (os) del ISSSTE “a veces” y “casi nunca” presenta esta patología, el restante en otras opciones de respuesta.

El 44% (44) de las enfermeras (os) del Hospital General refirió que a veces y “casi nunca” tiene dificultad para concentrarse y el 30% (30) del personal del ISSSTE respondió que “a veces” y “casi nunca” tiene esta manifestación, el restante en otras opciones de respuesta. (ver tabla y gráfica 36).

### **Asociación de Ítems con datos sociodemográficos**

Al asociar duerme entre 8 y 12 horas y tiene dificultad para levantarse el personal de enfermería del Hospital General respondió “casi nunca y nunca”  $p=.004$ . El personal de enfermería del ISSSTE  $p=.049$ .

Al asociar somnolencia excesiva vs duerme entre 8 y 12 horas las enfermeras(os) del Hospital General respondieron “nunca”  $p=.910$ . El personal de enfermería del ISSSTE  $p=.003$ .

Al asociar estado civil vs siente fatiga cuando se despierta al día siguiente, el personal de enfermería del Hospital General respondió “siempre” y “casi siempre”  $p= .001$ . Las enfermeras (os) del ISSSTE  $p=.164$ .

Al asociar estado civil vs cuando se despierta presenta fatiga las enfermeras (os) del Hospital General respondieron “a veces”  $p=.000$ . El personal de enfermería del ISSSTE  $p=.035$ .

Al asociar en el último mes ha tenido dificultad para conciliar el sueño vs cuando se despierta presenta fatiga el personal de enfermería respondió “a veces” y “casi nunca”  $p=.000$ . Las enfermeras (os) del ISSSTE  $p=.157$ .

Al asociar se despierta durante la noche vs consume cafeína para combatir el sueño las enfermeras (os) del Hospital General respondieron “siempre” y “casi siempre”  $p=.023$ . El personal de enfermería del ISSSTE  $p=.025$

Al asociar se despierta durante la noche vs presenta tensión muscular por la ansiedad el personal de enfermería del Hospital General respondió “casi siempre” y “a veces”  $p= .015$ . Las enfermeras (os) del ISSSTE  $p=.105$ .

Al asociar se despierta durante la noche vs presenta ansiedad durante el día el personal de enfermería del Hospital General respondió “a veces”  $p=.390$ . Las enfermeras (os) del ISSSTE  $p= .008$ .

Al asociar carga de trabajo vs presenta ansiedad durante el día las enfermeras (os) del Hospital General respondieron “a veces”  $p= .097$ . El personal de enfermería del ISSSTE  $p= .007$ .

## **Conclusiones**

Respecto al objetivo general de comparar la prevalencia de trastornos del sueño en el personal de enfermería se observó que cinco de cada diez enfermeras (os) del Hospital General tiene dificultad para conciliar el sueño y cuatro de cada diez enfermeras (os) del ISSSTE.

Cuatro de cada diez enfermeras (os) del Hospital General refirió que despierta durante la noche y tres de cada diez enfermeras (os) del ISSSTE.

Cuatro de cada diez enfermeras (os) del Hospital General mencionó que presenta fatiga al despertarse y tres de cada diez del ISSSTE. Tres de cada diez enfermeras (os) del Hospital General tiene dificultad para levantarse y dos de cada diez del ISSSTE. Cuatro de cada diez

del Hospital General presentan somnolencia excesiva durante el día y tres de cada diez enfermeras (os) del ISSSTE.

En este apartado se concluye que una parte importante del personal de enfermería de ambos Hospitales presenta trastornos del sueño y se acentúan más en el personal de enfermería del Hospital General.

Referente al objetivo específico reconocer los trastornos sociodemográficos e institucionales que influyen en los trastornos del sueño. Se observa que de cada diez enfermeras (os) son mayores de 39 años; cuatro de cada diez son solteras (os); cinco de cada diez tienen una antigüedad de diez años; seis de cada diez atienden de seis a diez pacientes. Una parte importante del personal de enfermería consume frutas, verduras y producto lácteos tres veces a la semana. Respecto al ejercicio se precisa que una parte no realiza como parte de su estilo de vida.

En relación con el objetivo de identificar los principales trastornos del sueño, se precisa que el insomnio primario es el principal trastorno que prevalece en el personal de enfermería del Hospital General, también está presente en menor escala la hipersomnia de las enfermeras (os) de ambos Hospitales.

Referente al objetivo de detectar las principales manifestaciones físicas. Se observó que la tensión muscular es la principal manifestación que comentaron las enfermeras (os) de los Hospitales. Existe poca prevalencia de manifestaciones psicológicas como falta de concentración y ansiedad.

Referente al objetivo de detectar las principales manifestaciones físicas. Se observó que la tensión muscular es la principal manifestación que comentaron las enfermeras (os) de los Hospitales. Existe poca prevalencia de manifestaciones psicológicas como falta de concentración y ansiedad.

## Referencias

Alferez. (2013). *Udea.edu*. Recuperado de <http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/8df1d1be-8bab-4b89-b881a8f495fda828/trastornos+del+sue%C3%B1o+y+su+efectos.pdf?MOD=AJPERES>

Berrios, Medina, Padgeit, Mayorga. (2002). *Estudio Analítico de Trastornos de Sueño en Residentes de los postgrados de Medicina de la UNAH: Comparación del índice de atención preturno vrs posturno 12 y 24 horas, y calidad de vida*. Obtenido de Estudio Analítico de Trastornos de Sueño en Residentes de los postgrados de Medicina de la UNAH: Comparación del índice de atención preturno vrs posturno 12 y 24 horas, y calidad de vida. Recuperado de <http://www.bvs.hn/RMP/pdf/2002/pdf/Vol7-1-2002-13.pdf>

CDC. (2009). *No dormir lo necesario: epidemia de la salud pública*. Obtenido de No dormir lo necesario: epidemia de la salud pública. Recuperado de <https://www.cdc.gov/spanish/datos/faltasueno/>

Deschamps, A. (2011). *medicina y seguridad del trabajo*. Recuperado de <file:///C:/Users/Usuario/Documents/original3.pdf>

Doghramji, K. (2014). *Manual MSD: Introducción a los trastornos del sueño y la vigilia*. Recuperado de <https://www.msmanuals.com/es-mx/professional/trastornos-neurologicos/trastornos-del-sue%C3%B1o-y-la-vigilia/introducci%C3%B3n-a-los-trastornos-del-sue%C3%B1o-y-la-vigilia>

DSM V. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. Editorial Médica Panamericana. Recuperado de [http://www.edras.cl/wg/data.edras.cl/resources-files-repository/dsm-iv\\_castellano-completo.pdf](http://www.edras.cl/wg/data.edras.cl/resources-files-repository/dsm-iv_castellano-completo.pdf)

IMSS. (2010). *Guía de Práctica Clínica*. Obtenido de guía de práctica clínica. Recuperado de [http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/385\\_IMSS\\_10\\_Trastorno\\_sueno/GRR\\_IMSS\\_385\\_10.pdf](http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/385_IMSS_10_Trastorno_sueno/GRR_IMSS_385_10.pdf)

Miranda, G. (2018). Trastornos del sueño. *Revista de Medicina e Investigación*, 77-80.

OMS. (2016). Dormir al menos seis horas. Recuperado de <http://www.ultimahora.com/oms-recomienda-dormir-al-menos-6-horas-diarias-n786516.html>

Secretaría de Salud. (2016). *El insomnio o ausencia del sueño, es hoy día uno de los trastornos más comunes al dormir*. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/articulos/el-insomnio-o-ausencia-del-sueno-es-hoy-dia-uno-de-los-trastornos-mas-comunes-al-dormir>