



<a href="#">Inicio</a>	<a href="#">Reglamento</a>	<a href="#">Reglamento para premio</a>	<a href="#">Programa</a>	<a href="#">Reporte de resúmenes</a>	<a href="#">Distribución de Pósters</a>	<a href="#">Mi cuenta</a>
<a href="#">Cerrar sesión</a>						

## Administración

<a href="#">Panel de Control</a>
<a href="#">Asignar coordinadores</a>
<a href="#">En revisión</a>
<a href="#">Enviados a corregir</a>
<a href="#">Aprobados por coordinador</a>
<a href="#">Aprobados por revisor</a>
<a href="#">En traducción</a>
<a href="#">Listo para publicar</a> <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">117</span>
<a href="#">Rechazados</a> <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">7</span>
<a href="#">Resúmenes Corrección</a>

[Inicio](#) » Trastornos del sueño y turnos nocturnos en trabajadores del HNC

[Vista](#) [Diferencias](#) [Editar](#) [Revisiones](#)

### Resumen #1548

#### Trastornos del sueño y turnos nocturnos en trabajadores del HNC

<sup>1</sup>Corzo M S, <sup>1</sup>Cabanellas C, <sup>1</sup>Conci N K, <sup>1</sup>Herrera M A, <sup>1</sup>Fuentes V, <sup>1</sup>Lucero N, <sup>1</sup>Buonanotte C F  
<sup>1</sup>catedra de clinica neurologica - hospital nacional de clinicas - unc

**Persona que presenta:** Corzo M S, drmatiascor10@gmail.com

**Área:** Clínico / Quirúrgica

**Disciplina:** Neurociencias

**Resumen:**

Nuestro Ciclo Circadiano, regulado por la información que viaja desde las células de la retina fotosensibles al hipotálamo. Los horarios de trabajo nocturnos dan lugar a Discronía Circadiana (DS) y disminución en la concentración de melatonina, conduciendo a fatiga crónica, reducción de la productividad laboral y aumento del riesgo de accidentes. Los trabajadores nocturnos duermen entre dos y cuatro horas menos, de media, que los diurnos. DS y la privación crónica de sueño aumentan la incidencia de síndrome metabólico, cáncer, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, digestivas, perfil lipídico aterogénico, calcificación de arterias, además de fatiga y excesiva somnolencia diurna. OBJETIVOS: Observar la calidad de sueño de los trabajadores nocturnos del HNC e identificar los trastornos del sueño más frecuentes.

Estudio descriptivo transversal, de enero a marzo de 2023. Se incluyó a personal en área de salud del HNC de 18 a 65 años que realiza horarios rotativos (turno noche y/o trabajadores que solo realizan turno noche). Se registraron edad, sexo, ocupación, cuestionario de Pittsburg que evalúa calidad de sueño.

Se encuestó en total 134 trabajadores, siendo 54% mujeres. El 27% trabaja en estos horarios hace más de 5 años, el 61% entre 1 y 5 años y el 12% tiene un año de antigüedad o menos, coincidiendo estos con calidad óptima de sueño. A través de E. Pittsburgh no solo se describió calidad de sueño, sino también se observó que el trastorno de sueño más observado fue el insomnio con hipersomnia diurna el 80%. El 39% de los encuestados tiene parasomnias y 21% ronquidos. El 37% de los trabajadores duerme menos de 5 hs diarias.

Observamos que los efectos que produce la discronía circadiana no son reconocidos por muchos de quienes los padecen. Aquellos que tenían una calidad óptima de sueño eran quienes contaban con menos de un año de antigüedad trabajando en horario nocturno, evidenciando que la cronicidad podría generar trastornos del sueño. Es de mera importancia promover hábitos saludables de sueño, dar a conocer las consecuencias que genera un mal descanso, contribuir con herramientas de ayuda, disminuir los efectos negativos y prevenir posibles enfermedades.

**Palabras Clave:** sueño, personal hospitalario, turnos nocturno

[Versión para impresión](#) | [PDF version](#)

### Abstract #1548

#### Sleep disorders and night shifts in HNC workers

<sup>1</sup>Corzo M S, <sup>1</sup>Cabanellas C, <sup>1</sup>Conci N K, <sup>1</sup>Herrera M A, <sup>1</sup>Fuentes V, <sup>1</sup>Lucero N, <sup>1</sup>Buonanotte C F  
<sup>1</sup>catedra de clinica neurologica - hospital nacional de clinicas - unc

**Persona que presenta:** Corzo M S, drmatiascor10@gmail.com

**Abstract:**

Our Circadian Cycle, is regulated by the information that travels from the photosensitive cells of the retina to the hypothalamus. Night work schedules give rise to Circadian dyssynchrony (CD) and decreased melatonin concentration, leading to chronic fatigue, reduced work productivity and increased risk of accidents. Night workers sleep between two and four hours less, on average, than day workers. CD and chronic sleep deprivation increase the incidence of metabolic syndrome, cancer, obesity, diabetes, cardiovascular and digestive diseases,

atherogenic lipid profile, calcification of arteries, as well as fatigue and excessive daytime sleepiness. OBJECTIVES: To observe the quality of sleep of HNC night workers and to identify the most frequent sleep disorders.

Cross-sectional descriptive study, from January to March 2023. HNC health area personnel between the ages of 18 and 65 who work rotating hours (night shift and/or workers who only work night shift) were included. Age, sex, occupation, and the Pittsburgh questionnaire that assesses sleep quality were recorded.

A total of 134 workers were surveyed, 54% being women. 27% have been working these hours for more than 5 years, 61% between 1 and 5 years and 12% have been working for one year or less, coinciding with optimal sleep quality. Through E. Pittsburgh, not only sleep quality was described, but it was also observed that the most observed sleep disorder was insomnia with daytime hypersomnia in 80%. 39% of those surveyed have parasomnias and 21% snoring. 37% of workers sleep less than 5 hours a day.

We observe that the effects produced by circadian dyssynchrony are not recognized by many of those who suffer from it. Those who had optimal sleep quality were those who had worked night shifts for less than a year, evidencing that chronicity could cause sleep disorders. It is of mere importance to promote healthy sleep habits, publicize the consequences of a bad rest, contribute with help tools, reduce the negative effects and prevent possible diseases.

**Keywords:** dream, hospital staff, night shifts

---