



## EDITORIAL

---

# SATISFACCIÓN LABORAL Y CALIDAD DEL SUEÑO EN PERSONAL DE SALUD

Nicolás Ayala-Servín<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Universidad Nacional de Asunción, Paraguay.

<sup>2</sup>Universidad María Auxiliadora, Paraguay

<sup>3</sup>Universidad Gran Asunción, Paraguay

---

**Autor de correspondencia:**

Nicolás Ayala-Servín

[nicoayala131292@gmail.com](mailto:nicoayala131292@gmail.com)

---

La calidad de vida de los profesionales médicos se refleja por la mala calidad del sueño/vigilia en sus actividades diarias, tanto en el trabajo por exceso de carga laboral, estrés laboral, falta de descanso principalmente nocturno y en la vida social por conflictos interpersonales, grupales. conflictos, falta de actividad física (1, 2). Dormir bien es fundamental para el correcto funcionamiento mental y físico de un ser humano, especialmente para los empleados blancos, ya que están sujetos a un trabajo intenso y necesidades de aprendizaje a diario, por lo que sus cursos suelen verse afectados. Calidad ordinaria. Sueño/vigilia y los consecuentes resultados de sus estudios y experiencias, especialmente en

un momento en que existe una necesidad urgente de trabajo debido a la pandemia de COVID19 (3,4). Los problemas del sueño son un problema de salud pública mundial porque el sueño inadecuado se asocia con problemas de motivación, emoción y función cognitiva y un mayor riesgo de enfermedades graves (5). La satisfacción laboral es de gran importancia porque nos habla de la capacidad de la organización para satisfacer las necesidades de sus empleados y porque existe amplia evidencia de que los trabajadores insatisfechos dejan sus trabajos con mayor frecuencia y tienden a rendir más, mientras que los empleados satisfechos son más saludables y viven más tiempo. En la actualidad, no existe una definición ampliamente aceptada del concepto de satisfacción laboral. Hay una variedad de definiciones que se refieren a la satisfacción laboral como un estado emocional, una emoción o una respuesta emocional (6). Con respecto a los tiempos típicos de sueño, Samaniego et al presentaron una encuesta que mostró que la mayoría de la población informó acostarse en medio de la noche y poder conciliar el sueño en 15 minutos. En cuanto a las horas de sueño, en este estudio se encontró que el promedio fue de 5,4 horas, lo que coincide con una encuesta realizada por Arriola Torres entre los habitantes de Perú, encontrando un promedio de 5,9 horas. (7, 8). Sin embargo, difiere de la investigación realizada con estudiantes universitarios y la población en general. En diversas encuestas, los profesionales médicos han afirmado trabajar una media de  $78,8 \pm 26,6$  horas; esto corresponde a una función que dice que la carga horaria es mayor a 70 horas (9). Por ello, es fundamental asegurar la calidad del sueño de los trabajadores sanitarios, ya que esto puede estar asociado a riesgos laborales y perjuicios para el paciente. Con respecto a la calidad del sueño, en este estudio, se encontró que la mayoría de los

médicos tenían una mala calidad del sueño. En el trabajo de Juárez Neri se observó una mayor tasa de mala calidad del sueño para los residentes de una unidad de salud domiciliaria en México, y esta diferencia puede deberse a que en este estudio solo se toman en cuenta los residentes de una nueva especialidad, además como diferencias geográficas en las dos obras. Cabe señalar que la insatisfacción laboral puede derivar en enfermedades psicológicas como estrés laboral, síndrome de burnout, ansiedad y depresión en el lugar de trabajo (10); por esto por lo que se requieren más intervenciones para mejorar las condiciones de trabajo de los médicos y así proteger su salud mental, evitando riesgos laborales que puedan afectar negativamente su desempeño con el paciente. Las investigaciones muestran que la calidad del sueño mejora con el aumento de las horas de trabajo; sin embargo, se ha analizado que a mayor jornada laboral aumenta la insatisfacción laboral entre los médicos residentes. Asimismo, cuanto más duermas, mayor será tu satisfacción laboral. Por lo tanto, para mantener la calidad del sueño y la satisfacción laboral, es fundamental lograr un equilibrio entre las horas de trabajo y las horas de sueño. Se debe reconocer la importancia de la calidad del sueño y la satisfacción laboral en el personal de blanco como tema de interés en la salud pública nacional.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Morinigo, N; Godoy, G; Gonzalez, R. Carga horaria laboral y calidad del sueño en médicos residentes del hospital de clínicas. Soc. Parag. Med. Int. Setiembre 2016; (3), 95-100. Disponible en: <http://scielo.iics.una.py/pdf/spmi/v3n2/v3n2a07.pdf>
2. Mejía, A. Calidad del Sueño en Residentes de Medicina Familiar de la UMF 20 IMSS. Repositorio Institucional de la UNAM. 2013; 17-23 (20). Disponible en: <http://132.248.9.195/ptd2013/agosto/0698646/0698646.pdf>
3. Álvarez, A; Muñoz, E. Calidad del sueño y rendimiento académico en estudiante de medicina. Dspace.

UCuenca. 2016;(1), 57. Disponible en : <https://dspace.uccuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25328/1/TESES.pdf>

4. Grimaldo, M; Reyes, M. Calidad de vida profesional y sueño en profesionales. *ElSevier*. 2015; (47), 50-57. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053415300066>

5. Sierra, J ; Delgado, C; Carretero, H. Influencia de la calidad del sueño sobre variables psicopatológicas: un análisis comparativo entre trabajadores sometidos a turnos y trabajadores con horario normal. *Scielo*. 2009. (41), 121-130. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342009000100010](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342009000100010)

6. Macias, J; Royuela, A. La versión española del índice de calidad del sueño de Pittsburgh. *ResearchGate*. 2014. 465-472. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/258513992\\_La\\_version\\_espanola\\_del\\_Indice\\_de\\_Calidad\\_de\\_Sueno\\_de\\_Pittsburgh](https://www.researchgate.net/publication/258513992_La_version_espanola_del_Indice_de_Calidad_de_Sueno_de_Pittsburgh)

7. Samaniego-Ríos M, Distefano-Martínez J, Ayala-Servín N. Calidad del sueño y satisfacción laboral en médicos residentes. *Med. clín. soc.* 2022;6(1):26-32. Disponible en: <https://www.medicinaclicinaysocial.org/index.php/MCS/article/view/235/248>

8. Arriola Torres LF, Palomino Taype KR, Quintana Castro L. Calidad de sueño y antojo por azúcares en médicos residentes durante la pandemia de COVID-19 en el Perú. *Neurol Argent [Internet]*. 1 de enero de 2021 [citado 13 de noviembre de 2021];13(1):7-13. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1853002821000045>

9. Alcaraz-Gaytán L, Amador-Licon N, Guízar-Mendoza JM, García-Valadez E, Carpio-Mendoza JJ, Alcaraz-Gaytán L, et al. Factores relacionados con la capacidad laboral en médicos adscritos y residentes. *Med Interna México [Internet]*. agosto de 2019 [citado 13 de noviembre de 2021];35(4):507-14. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0186-48662019000400507&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0186-48662019000400507&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

10. Juárez Neri J. Calidad de sueño asociado a la ansiedad y depresión en los médicos residentes de la Unidad de Medicina Familiar 57. febrero de 2020 [citado 13 de noviembre de 2021]; Disponible en: <https://repositorioinstitucional.buap.mx/handle/20.500.12371/11271>