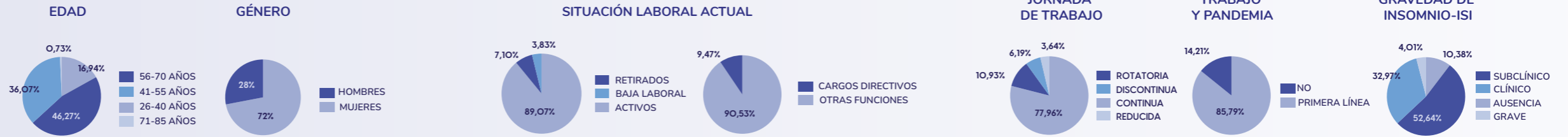
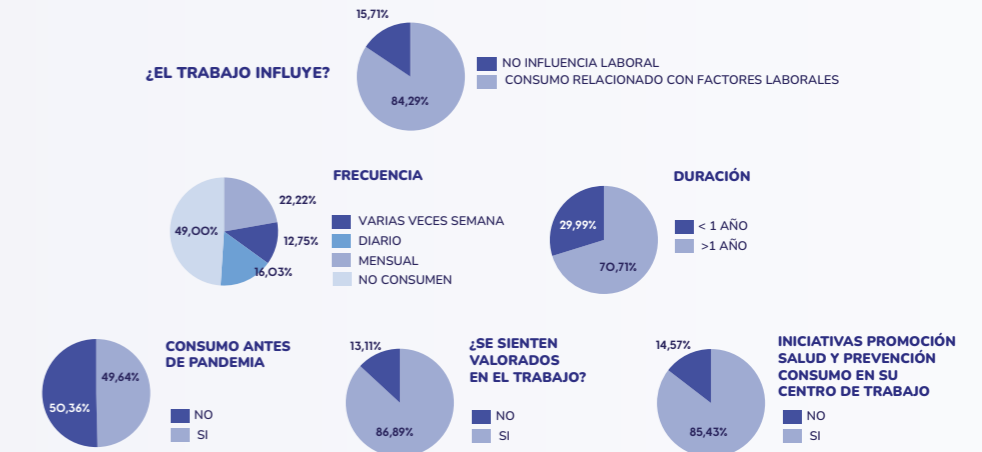
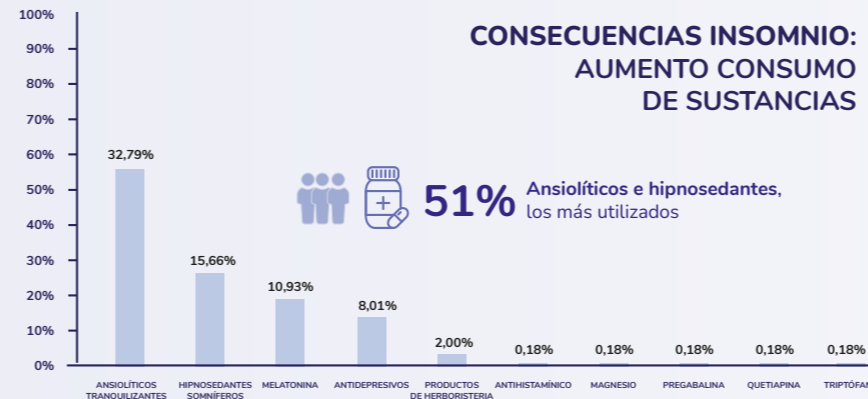
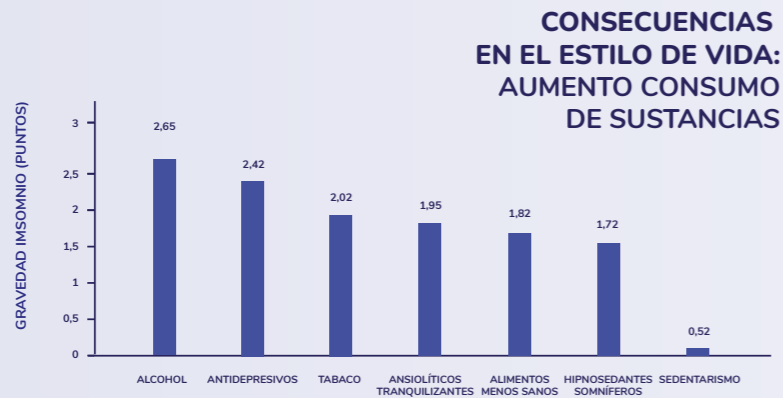


Encuesta realizada a 549 médicos Atención Primaria socios de SEMG para poner de manifiesto los factores de contexto laboral que influyen en el insomnio

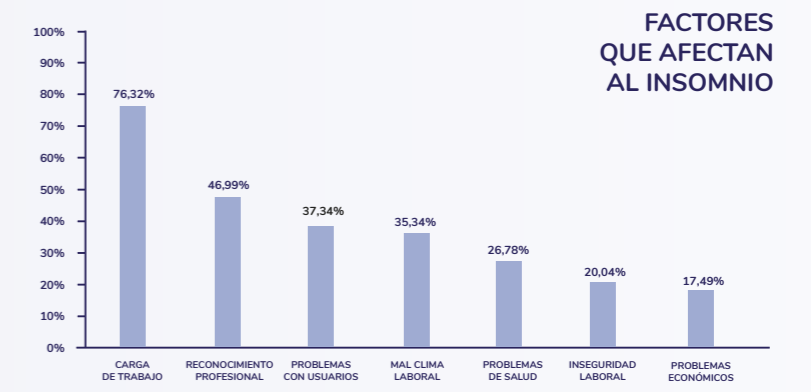
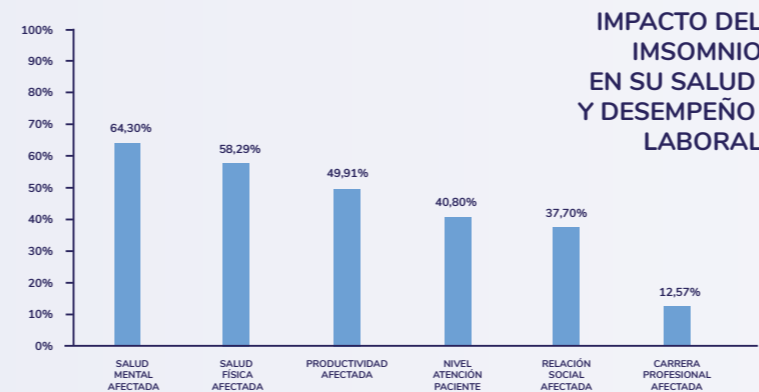
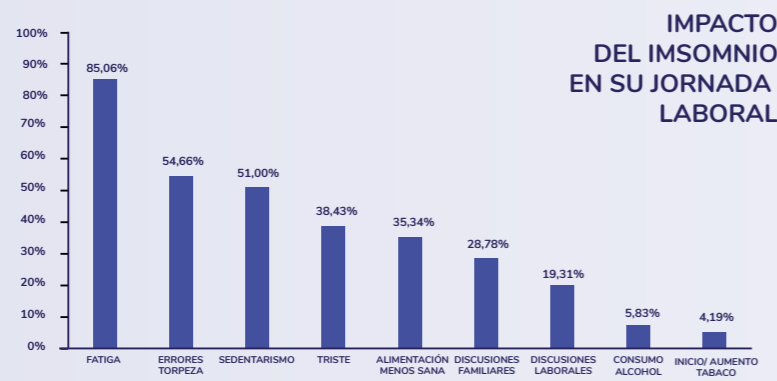
MUESTRA DEMOGRÁFICA



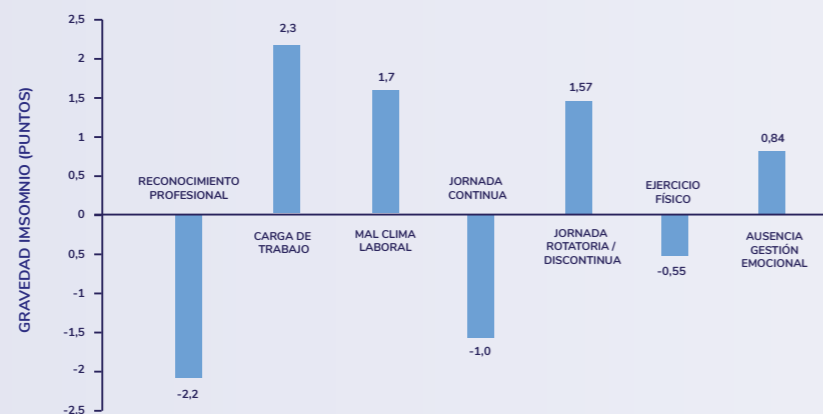
INSOMNIO Y SUS CONSECUENCIAS EN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS



INSOMNIO Y VIDA LABORAL



FACTORES PRECIPITANTES DE GRAVEDAD DEL INSOMNIO



CONCLUSIONES

- Factores laborales influyen en la gravedad del insomnio.
- Impulsar estrategias de reconocimiento profesional, gestión emocional y mejora clima laboral podría impactar positivamente.
- Jornadas discontinuas o rotatorias relacionadas con mayor gravedad del insomnio.
- Educación y concienciación en estilos saludables de hábito de higiene de sueño.
- El insomnio y su nivel de gravedad impacta negativamente en diversas dimensiones de la vida diaria del médico: salud personal, física, mental, productividad laboral, relaciones interpersonales, familiares y profesionales. A mayor gravedad mayor impacto y viceversa.
- Como consecuencia de tener insomnio se produce un consumo de sustancias.
- El incremento de la gravedad del insomnio supone un incremento de toma o frecuencia de ingesta de sustancias. Mayor gravedad mayor consumo en antidepresivos, ansiolíticos, hipnosedantes, alcohol, tabaco, alimentos menos sanos, y mayor sedentarismo.

LLAMADA A LA ACCIÓN

- Establecer programas de prevención y evaluación de riesgo que incluyan el cuidado del sueño en los médicos de atención primaria.
- Campañas de promoción de estilos saludables con el sueño y gestión emocional.
- Programas de prevención y de prescripción de sustancias psicoactivas.
- Mejorar el entorno laboral sobre todo en aquellos que tengan insomnio.
- Instaurar programas de apoyo o asistencia desde los servicios de prevención laboral.
- Mayor acceso a los profesionales en la salud mental dentro de la sanidad pública para mejorar la gestión de las alteraciones emocionales.