

La situación actual de la Atención Primaria aumenta los casos y gravedad de insomnio en los médicos de familia

- Según una encuesta, realizada en más de 500 médicos de familia por SEMG y la Alianza por el Sueño, contribuyen a su incremento la carga de trabajo, el escaso reconocimiento profesional, el mal clima y la precariedad laboral.
- La presencia de insomnio y su nivel de gravedad repercute en su desempeño laboral, al ser una enfermedad de 24 horas con alta afectación a la funcionalidad diurna.
- “Tenemos que ayudar a nuestros profesionales a proteger su derecho a descansar y reducir estas cifras de insomnio”, según la presidenta de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).
- Desde SEMG piden colocar los hábitos saludables de sueño al mismo nivel de concienciación que tienen hacer ejercicio o llevar una correcta alimentación.

Madrid, 29 de febrero de 2024.- El contexto laboral existente en la Atención Primaria, con una alta carga y presión asistencial, es un factor que predispone a un incremento de los casos de insomnio en sus profesionales sanitarios, así como una mayor expresión en la gravedad de dicha enfermedad. En concreto, los factores que los médicos de Atención Primaria identifican como determinantes para sufrir insomnio son la carga de trabajo (76,32%), el escaso reconocimiento profesional (46,99%), los problemas con los usuarios (37,34%), el mal clima laboral (35,34%), los problemas con su salud (26,78%), problemas de inseguridad laboral como la temporalidad (20,04%) y los problemas económicos (el 17,49%).

Así se desprende de una encuesta realizada por la **Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) y la Alianza por el Sueño** a 549 médicos de Atención Primaria, de los cuales el 46,27% tenía entre 56-70 años, el 36,07% estaba en la franja de edad de 41-55 años y el 16,94% entre 26-40 años. Contestaron el sondeo mayoritariamente médicos de familia en situación laboral activa, en concreto, el 89,07% estaban laboralmente activos, el 7,10% retirados y el 3,83% en situación de baja laboral. La distribución por géneros es mayoritariamente mujeres (72% mujeres y 28% hombres) de los cuales el 85,79% estuvieron en primera línea asistencial durante la pandemia.

El insomnio es una enfermedad de 24 horas que afecta a la noche y el día de quienes lo padecen, ya que al problema de sueño nocturno se asocia a una somnolencia diurna que afecta a la actividad diaria, provocando cansancio, fatiga, irritabilidad, incapacidad de gestionar emociones y otros problemas de salud relacionados y tienen un alto impacto en calidad de vida y en su día a día de las personas que lo sufren. El insomnio tiene una relación bidireccional con la ansiedad y la depresión y es un factor de riesgo de suicidio. En lo que se refiere a profesionales sanitarios estudiados, el 10,4% tenían ausencia de insomnio clínico, el 52,6% de insomnio subclínico, **el 32,9% de insomnio clínico y el 4% de insomnio grave**, según el estudio.

Como se ha observado en estudios anteriores, la relación entre el sueño o la carencia de calidad y cantidad de sueño afecta a la productividad laboral. El departamento de Sueño de la Universidad de Harvard ha demostrado que cualquier intento de mejora de la productividad a corto plazo por madrugar mucho o acostarse tarde, es decir, quitar horas y calidad de sueño, se elimina rápidamente por los efectos perjudiciales de la falta de sueño en el estado de ánimo, la capacidad de concentración, y el acceso a funciones cerebrales del nivel superior durante los siguientes días. Una persona que duerme mal es más agresiva, tiene más ansiedad o afectación anímica, dificultando la comunicación y la concentración en su trabajo.

En este sentido, según los resultados de la encuesta de SEMG y Alianza por el Sueño, el 49,9% de los profesionales declaraban que el insomnio afecta a su productividad laboral. El 40,8% considera que impacta en su nivel de atención al paciente y el 12,6% afirma que el insomnio le ha afectado a su carrera profesional. Además, el 85% de los encuestados declara que los días posteriores a sufrir insomnio sienten mayor fatiga y el 54% reconoce cometer más errores en su ejercicio laboral. *“El insomnio produce efectos negativos en el día siguiente que impactan directamente en la vida de la persona, ya sea a nivel personal o profesional. El insomnio se asocia al deterioro de la calidad de vida relacionada con la salud mental y física, generando un alto impacto sobre quienes lo padecen”*, explica el **doctor Lorenzo Armenteros, coordinador del estudio y miembro del Grupo de Trabajo Salud Mental de la SEMG y de la Alianza por el Sueño.**

Medicalización para gestionar el insomnio

La elevada carga laboral en la Atención Primaria y la citada afectación en su productividad, lleva a los médicos que sufren insomnio a gestionar este problema de salud con medicamentos, según se constata en este estudio. Entre los resultados cabe destacar que el 51% de los médicos de Atención Primaria que padecían insomnio declaraba estar consumiendo medicación para paliarlo, siendo los ansiolíticos (tranquilizantes) las sustancias más utilizadas y seguidos de hipnosedantes. En este sentido, el 22,2% de los encuestados lo consumen alguna vez al mes, el 12,7% varias veces a la semana y el 16% diariamente.

A los 280 profesionales que respondieron que consumían estos fármacos se les preguntó sobre el tiempo de consumo, siendo el 70,7% los que llevaban más de un año y el 29,9% menos de un año. De estos, el 84,3% declaran que el trabajo le influye a la hora de consumir estas sustancias psicoactivas y el 85,4% de los encuestados respondieron que no existe ninguna iniciativa de promoción de la salud y prevención de consumo de sustancias adictivas como los hipnosedantes en su trabajo.

Afectación en su salud y sus relaciones sociales

Otro de los apartados del estudio se ha centrado en determinar cómo afecta el insomnio en la salud de los profesionales y en sus relaciones sociales. En este sentido, el 64,3% de los participantes declara que el insomnio le ha afectado a su salud mental, mientras que el 58,3% en su salud física. En lo que concierne a las relaciones sociales, el 37,7% declara que el insomnio le afecta a su relación con la familia, la pareja o sus amigos.

“Las alarmantes conclusiones de este estudio, que ponen de manifiesto una vez más los problemas que vive la Atención Primaria, hacen necesaria la puesta en marcha de acciones urgentes por parte de las Administraciones y gestores en la puerta de entrada

al Sistema Nacional de Salud, y más teniendo en cuenta los problemas de recambio generacional existentes en la especialidad de Medicina de Familia”, tal y como explica la **doctora Pilar Rodríguez Ledo**. “Tenemos que ayudar a nuestros profesionales a proteger su derecho a descansar y reducir estas cifras de insomnio”, según la presidenta de la SEMG.

Desde SEMG “exponemos y cuantificamos el problema, pero también trabajamos en las soluciones que ayuden y contribuyan a este cambio de tendencia”, según el **doctor Lorenzo Armenteros**. “Necesitamos programas de prevención y educación para la salud de la población infantojuvenil, como es la iniciativa SeguridadVital.org, creando desde edades muy tempranas un cambio cultural en los hábitos saludables en el sueño, poniéndolos al mismo nivel de concienciación en el que están la necesidad de hacer ejercicio con frecuencia y llevar una correcta alimentación para tener una vida sana”.

Del mismo modo, desde SEMG solicitan estrategias de reconocimiento profesional y programas internos de cuidado, de recomendación de hábitos de higiene de sueño o la capacitación en habilidades de afrontamiento emocional en la gestión del día a día de los médicos de Atención Primaria. “Hemos observado en el estudio que aquellos médicos de familia que utilizan estas estrategias efectivas de afrontamiento emocional tenían un impacto positivo en la gravedad de su enfermedad y en su calidad del sueño. También es importante impulsar estilos de vida saludable, factor que influye en la gravedad de insomnio” explica la **doctora Isabel Paúles, coordinadora del Grupo de Trabajo Estilos de Vida y Determinantes de Salud de la SEMG**.

El insomnio, un problema de salud creciente en todas las poblaciones

Los trastornos del sueño afectan cada día a más personas y se han situado entre los principales problemas de salud pública en nuestro país. Actualmente, se estima que la incidencia en problemas del sueño es de un 40% a nivel mundial y entre un 20% y 48% a nivel nacional. Dormir mal, además, afecta en la funcionalidad diurna de los pacientes y tiene consecuencias muy negativas en la función cognitiva, las relaciones personales, la gestión emocional, la toma de decisiones y la productividad laboral de los mismos. Según la OMS el 70% de la población mundial no duerme las 8 h/día recomendadas. Y según la *World Sleep Society* se estima que hasta el 45% de la población mundial padecerá, en algún momento, algún trastorno de sueño grave, por lo que se considera una epidemia global. Por todo ello, cada vez más, el sueño está adquiriendo una relevancia creciente en el debate mediático y en el tejido social, que demanda la creación de una estrategia nacional de sueño para mitigar sus consecuencias.

Dormir es una necesidad fisiológica tan fundamental como respirar, comer sano y hacer ejercicio para poder tener un buen estado de salud físico y mental e incrementar el bienestar. Vivimos en una sociedad de prisas e inmediatez que, de manera sistemática, crea una deuda con el sueño, haciendo que hayamos llegado a perder en los últimos años a nivel social más de 2 horas de sueño por semana. El insomnio está relacionado en parte con factores medioambientales la exposición lumínica (pantallas, luces de las ciudades), ruido medio ambiental, así como situaciones estresantes o exigentes, como la que vivimos actualmente.

Sobre la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG)

SEMG es una sociedad científica que nació en 1988 con la misión de consolidar la representación de los médicos de Atención Primaria y potenciar su posición ante los organismos oficiales, la administración sanitaria y la ciudadanía. Su objetivo es el mejor y más adecuado desarrollo científico, investigador y profesional de la Medicina de Familia y de los profesionales que la ejercen, todo ello puesto al servicio de la población para garantizar la salud y la calidad de vida de los pacientes.

La Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) apuesta por calidad formativa, la innovación en los campos de salud digital, la promoción de los nuevos especialistas en MFYC y por la calidad científica de los médicos que día a día están a la cabecera de los centros de salud. Durante décadas ha trabajado por la colaboración médico-paciente, bajo el lema de “juntos sumamos”, en distintos proyectos sociales con grandes resultados.



<https://www.semg.es>

Sobre la Alianza por el Sueño

La **Alianza por el Sueño** tiene como objetivo mejorar el cuidado y la salud del sueño de los españoles y concienciar sobre el uso inadecuado de ciertos medicamentos con un fuerte potencial adictivo, así como ser un referente en la atención y cuidado de los pacientes.

La Alianza por el Sueño está formada por distintos grupos de Trabajo: el **Grupo Sanitario**, coordinado por los doctores **Odile Romero**, Jefe clínico de Neurofisiología y coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Vall d'Hebron y Hospital Quirónsalud de Barcelona y miembro de la Sociedad Española del Sueño (SES); y el **Carlos Egea**, Presidente de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES) y Jefe de Servicio de Neumología y de la Unidad Funcional de Sueño de la OSI Araba; el **Grupo Economía-empresa y sostenibilidad**, coordinado por la doctora **Carmen Bellido** Cambrón, y Coordinadora del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales en el Hospital de Castellón, y el doctor Javier Cantera, Presidente de Auren España y de la Fundación Personas y Empresas; y el **Grupo de Calidad Asistencial**, coordinado por el doctor **Javier Puertas**, Jefe del Servicio de Neurofisiología y la Unidad de Trastornos del Sueño, Hospital Universitario de la Ribera, Alzira, Valencia.

La **Alianza por el Sueño es una plataforma de trabajo que reúne a los principales actores (sociedades científicas, profesionales sanitarios, gestores, investigadores, asociaciones de pacientes y empresas) en torno a la salud del sueño, con el objetivo común de mejorar la salud y el bienestar a través de la educación y la defensa del sueño.**



<https://alianzasueno.com/>



<https://www.instagram.com/alianzasueno/>



<https://twitter.com/AlianzaSueno>

Contacto para gestión de entrevistas e información:

Sonia Morales (SEMG): gabinetecomunicacion@semg.es

Ainhoa Muyo: 661 739 672 ainhoa.muyo@cicerocomunicacion.es