

Calidad del sueño, rutina del despertar y sobrecarga del cuidador en estudiantes de enfermería de San Carlos de Bariloche

Sleep quality, awakening routine and caregiver overload in Nursing students from San Carlos de Bariloche

Lorena Leive | Federico Juan Manuel Zorzoli | Gilda Garibotti

Resumen

El sueño es una ocupación importante en la vida, cuando se altera impacta en la salud y cotidianidad individual, familiar y social. El personal de enfermería experimenta altas tasas de estrés y sobrecarga y en muchos casos cumple horario rotativo o nocturno, factores que afectan el sueño. El objetivo de este estudio fue caracterizar la calidad del sueño y aspectos cualitativos de la rutina de despertar en estudiantes de enfermería. El diseño fue cuanti-cualitativo, observacional, descriptivo. Se evaluó la calidad de sueño utilizando el Cuestionario Pittsburgh, la rutina del despertar mediante un dibujo, aspectos sociodemográficos y de higiene del sueño. Además, en estudiantes que trabajan, se administró el Cuestionario Zarit de sobrecarga del cuidador. El 87,1% de los estudiantes presentaron un "mal dormir": 66,7% presentó disfunción diurna; 62,3% latencia en el sueño y 57,0% dormían entre 5 y 6 horas diarias. Se observó uso excesivo de pantallas previo al dormir y casi nula actividad física (81% no realizaba ninguna actividad). En estudiantes que trabajaban, 20% presentó sobrecarga. El análisis de los dibujos mostró objetos, espacios y secuenciación de tareas como categorías más importantes de la rutina. Las dificultades en la ocupación de sueño detectadas pueden afectar la calidad de vida de los estudiantes de enfermería, impactar en la atención en aquellos que trabajan con pacientes y dificultar el proceso de formación. Estos hallazgos muestran un área de abordaje para Terapia Ocupacional en un ámbito poco explorado como es la ocupación de sueño en personal de salud.

Palabras clave: hábitos de sueño, estudiantes de Enfermería, Terapia Ocupacional, estrés.

Abstract

Sleep is an important occupation in life, when altered it impacts individual, family and social health daily life. Nursing staff experience high rates of stress and overload, and in many cases comply with night or shift work, factors that affect sleep.

The objective of this study was to characterize the quality of sleep and qualitative aspects of morning routine in nursing students. The study was quanti-qualitative, observational, descriptive. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Questionnaire, the morning routine using a routine drawing, sociodemographic and sleep hygiene aspects. Furthermore, in the case of students who were working, caregiver overload was assessed using the Zarit Questionnaire. 87.1% of students had a "bad sleep": 66.7% had diurnal dysfunction; 62.3% sleep latency and 57.0% slept only between 5 and 6 hours per day. There was excessive use of screens at bedtime and almost no physical activity (81% did not perform any activity). Of students who were working, 20% were overloaded. The analysis of the drawings showed objects, spaces and task sequencing as the most important categories of the routine. The difficulties in sleep occupation found could affect the quality of life of nursing students, impact on the care of those who work with patients, and hinder the learning process. These findings show an area of approach for Occupational Therapy in a little-explored field such as sleep occupation in health staff

Keywords: sleep habits, nursing students, Occupational Therapy, stress.