

Buena Práctica de **Vigilancia de la Salud**



Consejos dirigidos a médicos y enfermeros internos residentes para un descanso saludable cuando inician el trabajo a turnos y nocturnos

Agosto 2016

Descripción de la tarea

Los nuevos profesionales médicos y enfermeros residentes que se incorporan a la vida laboral en nuestros centros asistenciales, deben afrontar por primera vez el trabajo a turnos y nocturno, y lo hacen de diferente manera en función de su salud, estado físico, edad, estilo de vida y responsabilidades domésticas. Algunos se adaptan bien y otro, no. Si bien no podemos cambiar las características particulares, es posible modificar el comportamiento o realizar cambios en el estilo de vida que pueden hacer al trabajo por turnos más tolerable.

La pérdida de sueño, la fatiga, la reducción del ejercicio etc, son algunos de los problemas más importantes de los trabajadores por turnos en general y de los nuevos profesionales residentes, en particular.

Es por ello que nos planteamos intervenir sobre este tipo de trabajadores a objeto de mejorar su adaptación a los trabajos por turnos y nocturno, disminuir la fatiga, evitar alteraciones del sueño, etc.

Solución adoptada

- Las medidas que adoptamos son las siguientes.
- Promovemos de forma individualizada una serie de hábitos que los trabajadores deben adquirir para no perjudicar su descanso saludable.
- Proporcionamos al trabajador a través del Informe final de resultados del examen de salud, consejos para un descanso saludable cuando el trabajo es a turnos y nocturno.

Acciones que junto con concienciar a los nuevos trabajadores de encontrar las rutinas más óptimas y las estrategias más adecuadas, constituya un conjunto de medidas para mantener un nivel normal de sueño y descanso, mejorar la calidad del mismo y aumentar el bienestar en general.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Logra tener muy buena aceptación por parte de los profesionales.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

Implementada y con carácter permanente.

Autoría: Diego Garcia Muñoz

Centro: UPRL DISTRITO BAHIA DE CADIZ-LA JANDA