



Abordaje enfermero del insomnio en salud laboral [

2019

text (article)

Analítica

Introducción. El insomnio es de las patologías más frecuente de los últimos tiempos y afecta a un gran número de trabajadores. Enfermería del Trabajo, como especialidad enfermera en el ámbito de la salud laboral, tiene una mayor capacidad de afrontamiento de este problema de una manera más puntualizada. El presente artículo tiene como objetivo conocer la incidencia del insomnio en salud laboral desde una perspectiva enfermera, así como conocer las principales intervenciones que realiza enfermería para minimizar el insomnio. **Material y métodos.** Se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica integrativa mediante la búsqueda y el análisis de los artículos publicados entre los años 2013 y 2018, en diferentes bases de datos como PubMed, CINAHL, Scopus, Dialnet y Scielo. Las búsquedas realizadas produjeron un total de 1.882 artículos que tras los criterios de exclusión aplicados se reduce a 20, el número final de publicaciones revisadas. **Resultados.** Las intervenciones realizadas para minimizar el insomnio fueron caminatas enérgicas combinadas con música tranquilizadora, educación para la salud, la higiene del sueño, las terapias cognitivas conductuales, mindfulness y otras terapias alternativas. Se encontraron problemas de insomnio en trabajadores con turnos rotatorios y nocturnos. Además de la repercusión de la calidad del sueño sobre el desempeño de las actividades de la vida diaria, las relaciones socio-familiares y laborales, con mayor número de accidentes de tráfico y menor productividad laboral. **Conclusiones.** Actualmente, debido a las necesidades de la sociedad, el insomnio en salud laboral va en aumento. Enfermería tiene una importante labor en su prevención y abordaje, siempre desde una perspectiva holística, ya que el insomnio influye en muchos factores de la persona, tales como las relaciones familiares, sociales y la vida cotidiana. El trabajo por turnos es una de las principales causas del insomnio en trabajadores, debido a la alteración del ritmo biológico

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzExNjk2NTE>

Título: Abordaje enfermero del insomnio en salud laboral electronic resource]

Editorial: 2019

Tipo Audiovisual: Ciencias de la Salud Enfermería Enfermería Salud Laboral Insomnio Trastornos del sueño Trabajo a turnos Enfermería del Trabajo

Documento fuente: Revista Enfermería del Trabajo, ISSN 2174-2510, Vol. 9, Nº. 1, 2019, pags. 11-20

Nota general: application/pdf

Restricciones de acceso: Open access content. Open access content star

Condiciones de uso y reproducción: LICENCIA DE USO: Los documentos a texto completo incluidos en Dialnet son de acceso libre y propiedad de sus autores y/o editores. Por tanto, cualquier acto de reproducción, distribución, comunicación pública y/o transformación total o parcial requiere el consentimiento expreso y escrito de aquéllos. Cualquier enlace al texto completo de estos documentos deberá hacerse a través de la URL oficial de éstos en Dialnet. Más información: <https://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI> | INTELLECTUAL PROPERTY RIGHTS STATEMENT: Full text documents hosted by Dialnet are protected by copyright and/or related rights. This digital object is accessible without charge, but its use is subject to the licensing conditions set by its authors or editors. Unless expressly stated otherwise in the licensing conditions, you are free to linking, browsing, printing and making a copy for your own personal purposes. All other acts of reproduction and communication to the public are subject to the licensing conditions expressed by editors and authors and require consent from them. Any link to this document should be made using its official URL in Dialnet. More info: <https://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI>

Lengua: Spanish

Enlace a fuente de información: Revista Enfermería del Trabajo, ISSN 2174-2510, Vol. 9, Nº. 1, 2019, pags. 11-20

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es