

Prevalencia del insomnio en población sanitaria durante y tras la pandemia por COVID-19: Una revisión sistemática

Horyza, A., Antón, J.A. y Iniesta - Sepúlveda, M. (2023)

Universidad Católica de Murcia (España)/ahoryza@alu.ucam.edu



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

Tras la pandemia por COVID-19 se han podido estudiar las graves repercusiones que han generado un estado de alerta continuada en la población sanitaria, afectando a la pérdida de salud mental. El presente trabajo se sustenta sobre una revisión sistemática que tuvo por objeto analizar el impacto de la crisis socio-sanitaria derivada de la pandemia en la salud mental del personal sanitario, con una mayor atención en los síntomas de insomnio. Se realizó una búsqueda de artículos científicos en las bases de datos APA PsycInfo, Medline, Psychology and Behavioral Science Collection y CINAHL. De un total de 40 investigaciones incluidas, la mayor cantidad de ellas fueron realizadas en países asiáticos durante el primer año de la pandemia por COVID-19, en los que había, además, un mayor interés por médicos y enfermeros como población diana. Asimismo, se ha observado una alta prevalencia de sintomatología clínica entre los sanitarios, independiente al cargo profesional. Dada la relevancia de la prevalencia de la sintomatología mantenida en el tiempo y las implicaciones de estos datos para futuros protocolos, destaca a necesidad de abordar futuras líneas de investigación centradas en los problemas del sueño, siendo el insomnio una variable clínica con notable presencia en cuadros sintomáticos que implican alteración del estado del ánimo.

Palabras claves: insomnio, COVID-19, postpandemia, sanitarios.

ANTECEDENTES

•Crego et al. (2017) indicaron que la tasa de prevalencia anual del insomnio en personas mayores de 65 años en España podía haber alcanzado hasta un valor del 46%.

•Ohayon et al. (2010) en su estudio realizado con población adulta española observaron que un 20,8% de los participantes mostraban al menos un síntoma del insomnio a lo largo de al menos tres noches o una semana, llegando a diagnosticar a un 6,4% de la muestra con insomnio según los criterios diagnósticos del DSM-IV.

OBJETIVOS

Objetivo principal: Analizar el impacto de la pandemia por COVID-19 en el personal sanitario, haciendo hincapié en la sintomatología del insomnio.

Se esperaba encontrar niveles superiores del insomnio en comparación con la situación previa antes de la pandemia.

Objetivos específicos:

a) Determinar los factores socio-demográficos de riesgo (género, situación laboral) que han podido contribuir a una mayor frecuencia del insomnio.

b) Obtener datos estadísticos sólidos que podrán servir de base para diseñar programas de intervención a nivel institucional.

c) Aumentar la conciencia ante los problemas de salud mental en los profesionales sanitarios derivados de la pandemia por COVID-19.

MÉTODO

Criterios de selección:

a) Los estudios debían examinar la presencia de síntomas psicopatológicos del insomnio en **personal sanitario que desarrollaron su trabajo durante la pandemia de COVID-19**.

b) Debían utilizarse instrumentos validados.

c) Los estudios debían estar publicados a partir de 2020 en revistas de revisión por pares y estar redactados en inglés y/o castellano.

d) Las investigaciones debían seguir el diseño de tipo no-experimental.

Estrategias de búsqueda:

La búsqueda se llevó a cabo en mayo 2022 en cuatro bases de datos preestablecidas (APA PsycInfo, Medline, Psychology and Behavioral Science Collection y CINAHL). Comprendía los artículos desde el año 2020, empleando las palabras claves en inglés por título y resumen *Mental health, psychological impact AND covid-19 pandemic, pandemic, covid-19, coronavirus AND healthcare professional, healthcare workers, healthcare providers, physician, nurse, doctor, paramedic, psychologist*.

Extracción de resultados: Se incluyeron 40 estudios dentro de la categoría del insomnio.

Análisis de la información: Se han desarrollado los formularios de extracción de datos para insomnio, recopilando la información sobre área geográfica, contexto de trabajo, participantes, periodo de investigación, tasa de respuesta, número de muestra, proporción de hombres, media y desviación típica de la edad, instrumentos de medida y prevalencia del insomnio.

Análisis del riesgo de sesgo: Para el análisis de riesgo de sesgo se empleó los criterios basados en la STROBE Checklist.

RESULTADOS

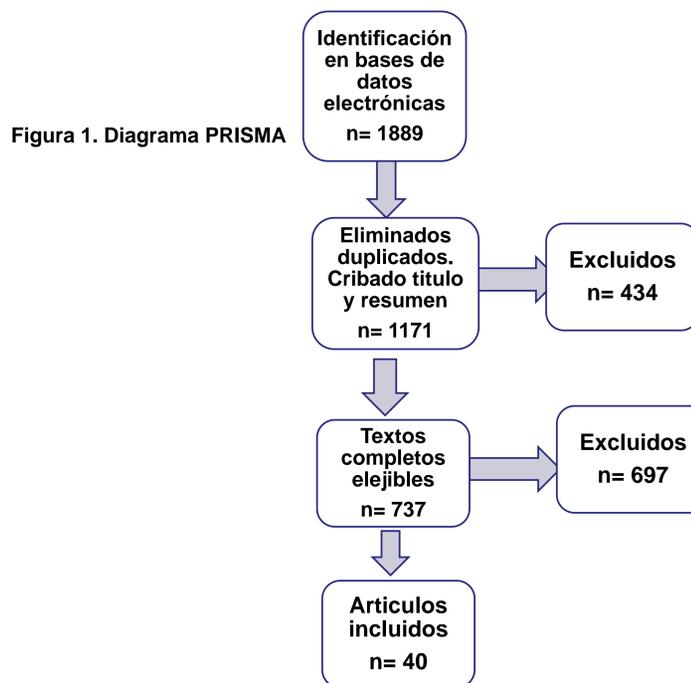
• Los instrumentos de medición más utilizados fueron el Índice de Gravedad del Insomnio (*ISI-7*), así como el Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño (*PSQI*), aplicados mayormente de forma telemática.

• Según el **ISI-7 entre 0,2% hasta 18,2%** de los profesionales sanitarios sufrían de la sintomatología del insomnio **severa**. Asimismo según el **PSQI**, entre **45,7% hasta 97,88%** de los sanitarios presentaban problemas de sueño, reportando tener una mala calidad de sueño.

• Más de la mitad de los estudios fueron desarrollados en los países asiáticos (n=26), seguidos por los países europeos (n=8), africanos (n=3), de América del Norte (n=2) y de América del Sur (n=1).

• Mayor interés en los enfermeros y médicos.

• Un 85% de las investigaciones fueron desarrolladas en el año 2020, mayormente en el ámbito hospitalario.



CONCLUSIONES

Los niveles del insomnio en los profesionales sanitarios **se mantuvieron elevados** a lo largo del primer año de la pandemia de COVID-19, en línea con los estudios actuales.

Los niveles del insomnio **fueron elevados independientemente del cargo profesional desempeñado**. Contrariamente a lo indicado por Vizheh et al. (2020) quienes reportan que ejecutar funciones de enfermero/a aumenta el riesgo de padecer los problemas mentales mencionados entre sanitarios.

Implicaciones para la Práctica Profesional

Datos estadísticos para desarrollar programas de intervención adecuados.

Mayor concienciación sobre la salud mental de los profesionales sanitarios tras la pandemia por COVID-19.

Líneas de Investigación Futuras

Profundizar en las variables socio-demográficas.

Analizar la prevalencia del insomnio en los profesionales sanitarios tras la pandemia del COVID-19.

Bibliografía

1. Pardo Crego, C., y González Peña, C. M. (2017). Prevalencia de insomnio y condicionantes ambientales en mayores de 65 años en atención primaria. *Gerokomos*, 28(3), 121-126.
2. Ohayon, M. M., y Sagales, T. (2010). Prevalence of insomnia and sleep characteristics in the general population of Spain. *Sleep medicine*, 11(10), 1010-1018.
3. Vizheh, M., Qorbani, M., Arzaghi, S. M., Muhidin, S., Javanmard, Z., y Esmaeili, M. (2020). The mental health of healthcare workers in the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 19(2), 1967-1978.