

El riesgo de accidentes de trabajo por la mala calidad del sueño

Julio Domingo Jiménez Luque^a, Manuel Felipe Ruiz del Pino^b, Rafael Gavilán Jiménez^a,
 Concepción Ruiz del Pino^b, Teresa Artillo Rembrado^c, Manuel Báez Hinestrosa^d,
 María José Rodríguez Sánchez^c, Juan Manuel Domínguez Cano^e

Recibido: 22 Diciembre 2008

Acceptado: 3 Junio 2009

RESUMEN

Objetivo: Evaluar la asociación entre la calidad del sueño y el riesgo de accidente de trabajo.

Método: Estudio retrospectivo en el que participan 772 trabajadores de empresas asociadas a la Sociedad de Prevención de ASEPEYO que acudieron a realizarse el examen de salud en las delegaciones de Algeciras, Córdoba, Huelva, Málaga y Sevilla. Se suministró por entrevista directa un cuestionario que incluía el Test de Calidad del Sueño de Pittsburg (PSQI). Se seleccionaron aleatoriamente a las tres primeras mujeres y a los tres primeros hombres que acudieron entre noviembre de 2007 a enero de 2008, excluyendo a los trabajadores con turnos rotatorios o nocturnos.

Resultados: La prevalencia de accidente de trabajo (AT) durante el año previo a la entrevista fue del 23% (n=176), siendo el riesgo superior en los hombres en comparación con las mujeres (OR=2,52; IC95% 1,71-3,71). El 86% de los trabajadores tenían alterado alguno de los componentes del sueño según el PSQI, mientras que el 38% se calificarían como malos dormidores. El riesgo de AT fue discretamente superior en los malos dormidores (OR 1,13 IC95% 0,87-1,47) en comparación con el resto.

Conclusiones: Entre los trabajadores con mala calidad de sueño el riesgo de padecer un AT es escasamente superior al de los buenos dormidores.

PALABRAS CLAVE: Accidente de trabajo; trastornos del sueño.

RISK OF OCCUPATIONAL INJURY DUE TO POOR SLEEP QUALITY

ABSTRACT

Objectives: To assess the association between poor sleep quality and occupational injuries.

Methods: A retrospective study was conducted among 772 employees of companies covered by the ASEPEYO insurance company (mutua) who completed routine occupational health medical exams in Algeciras, Cordoba, Huelva, Seville and Malaga. Personal interviews were performed using a questionnaire that included the Pittsburgh Sleep Quality Scale. The study sample consisted of the first three women and first three men presenting each day for evaluation between November 2007 and January 2008, excluding rotating or night shift workers.

Results: The prevalence of occupational injuries in the year prior to the interview was 23% (n=176); risk was higher among men (OR 2.52; 95%CI 1.71-3.71). 86% of workers had some altered sleep pattern components, while 38% were classified as poor sleepers. The risk of occupational injury was slightly higher among poor sleepers (OR 1.13; 95%CI 0.87-1.47) when compared to the remaining workers.

Conclusions: The risk of occupational injury is slightly higher in workers with poor quality sleep than in those with good quality sleep.

KEY WORDS: Occupational injuries; sleep disorders.

a Sociedad de Prevención ASEPEYO Córdoba, España
 b Sociedad de Prevención ASEPEYO Málaga, España
 c Sociedad de Prevención ASEPEYO Sevilla, España
 d Sociedad de Prevención ASEPEYO Algeciras (Cádiz), España
 e Sociedad de Prevención ASEPEYO Huelva, España

Correspondencia:
 Julio Domingo Jiménez Luque
 Sociedad de Prevención ASEPEYO
 Plata s/n (Centro de Negocios) Pol. El Granadal
 14010 – Córdoba
 jjimenezluque@spasepeyo.es