

Calidad del sueño en trabajadores de una industria petroquímica

Autor: Edgar Abel Valderramas Valencia*

Coautores: Yolanda Cecilia Lorenzana Martínez, Isaac Carrión Hernández, Francisco Santiago Martínez, Asael Adriel Bautista Sánchez

Marco Teórico

El sueño se define como un estado de inconsciencia del que la persona despierta ante estímulos sensitivos o de otro tipo. También el sueño se define como un estado fisiológico en el que el nivel de vigilancia esta disminuido y el individuo reposa o descansa. Pero esta apariencia externa de depresión funcional es engañosa. En realidad, la fisiología del sueño es tan compleja como la de la vigilia en su regulación neurológica, endocrina, metabólica o cardiorrespiratoria. El estado de sueño sufre alteraciones por motivos físicos o psíquicos, que ocasionen trastornos potencialmente graves. El sueño se compone de dos fases: 1) Sueño sincrónico o profundo (NMOR), y 2) Sueño desincronizado o ligero (MOR). No existe evidencia para demostrar un integrador neural único responsable del sueño. Sin embargo, se conoce que el núcleo supraquiasmático del hipotálamo es fundamental en la regulación del ritmo circadiano, y el núcleo pontomesencefálico reticular en la del sueño MOR.

Antecedentes

Existen factores de riesgo que incrementan las posibilidades de padecer insomnio, entre las más destacadas se encuentran: edad mayor a 50 años, se ha observado mayor prevalencia en mujeres sobre todo en la menopausia, factores de *stress*, desórdenes mentales, dolor crónico, alcohol, drogas, cambios de turnos de trabajo y obesidad. Para hacer el diagnóstico de insomnio, además de los criterios del DSM IV, también existen algunas pruebas psicométricas como el Cuestionario Oviedo del Sueño-COS, Escala de somnolencia de Epworth, también existen pruebas de laboratorio del sueño como el registro polisomnográfico nocturno, y el test de latencias múltiples del sueño como las principales herramientas de diagnóstico.

Hipótesis

Existe una alta prevalencia de mala calidad de sueño en los trabajadores de la industria Petróleos Mexicanos, en el área de mantenimiento mecánico de Coatzacoalcos, Ver.

Objetivo General

Evaluar la calidad del sueño en trabajadores de la industria Petróleos Mexicanos, en el área de mantenimiento mecánico de Coatzacoalcos, Ver.

Metodología

Durante mayo de 2007 se realizó una encuesta voluntaria y anónima a 100 trabajadores (8 mujeres y 92 hombres) de jornada matutina del área de Mantenimiento Mecánico, del Complejo Petroquímico Pajaritos, localizado a siete kms. aproximadamente de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz. Este centro de trabajo comercializa y distribuye productos derivados del etileno y el cloro. Para evaluar la calidad del sueño se aplicó a los sujetos-estudio el Cuestionario de Oviedo de la Calidad del Sueño (COS), el cual es una breve entrevista semiestructurada de ayuda diagnóstica para los trastornos del sueño de tipo insomnio e hiperinsomnio, según los criterios del DSM IV y CIE 10. Los datos se recolectaron en una base de datos en el programa Excel. Posteriormente el análisis se hizo con el paquete estadístico Epi info 6.1 versión 1994 (Center for Disease Control and Prevention, Atlanta, Ga).

Resultados

En el total de la muestra se registró: una + 10.8 años. En su media de edad de 41.96 mayor parte del sexo masculino con un total de 92 por ciento. Se realizaron los siguientes hallazgos: con respecto a la satisfacción del sueño, se evaluó en siete rangos y se tomó como insatisfecho a los rangos de uno a cuatro y como satisfecho a partir de los rangos cinco a siete, obteniéndose un 49 por ciento de insatisfacción.

En cuanto a las características del sueño se evaluaron variables como: a) la dificultad para conciliar el sueño con un 45 por ciento de la población positiva, b) dificultad para

*Estudiante de Pregrado. Facultad de Medicina Campus Minatitlán. Universidad Veracruzana. che_nato@hotmail.com

permanecer dormido con un 34 por ciento de la población con problemas, c) dificultad para lograr un sueño reparador obteniéndose un 58 por ciento positivo a la variable, d) un 54 por ciento de la población presentó dificultad para despertarse a la hora habitual y e) un 62 por ciento respondió que ha experimentado excesiva somnolencia; todo esto dentro del rango de tiempo de uno a siete días a la semana.

Con respecto a cuanto tiempo ha tardado en dormirse se obtuvo que el 43 por ciento tardó un máximo de 15 minutos en dormirse. El 64 por ciento de la población se despertó de una a dos veces y la necesidad de orinar fue la causa principal. Un 57 por ciento del total de la muestra contestó despertarse antes de lo habitual. En este estudio se reportaron que de uno a dos días hubo preocupación por notar cansancio o disminución de su funcionamiento sociolaboral en un porcentaje de 43 por ciento de los encuestados. Un 52 por ciento manifestó uno a dos días de somnolencia a la semana y porcentajes menores del 18 por ciento presentaban periodos de más de dos días con somnolencia. El número de días a la semana con preocupación por excesiva somnolencia o sueño diurno fue de uno a dos días en 47 por ciento de los encuestados.

Discusión

El presente estudio demuestra que una proporción importante de población no está llevando una experiencia de sueño satisfactoria y en este punto la satisfacción se calificó como insatisfecho a satisfecho con su calidad de sueño. No se demostró que la edad, el dolor o los trastornos médicos (pues la población se considera aparentemente sana) fueran determinantes en el desarrollo de la experiencia letárgica; por el contrario y como se comentó la etiología ambiental, laboral y familiar apuntan a ser factores a los que se deba esta mala y subjetiva calidad de sueño. Es conocida la tendencia de estos factores a convertirse, debido una exposición prolongada, en factores emocionales y orgánicos negativos; por lo mismo se sugiere dar un seguimiento y determinar las causas específicas del mal sueño en esta población. Los hallazgos de este estudio alientan la necesidad de identificar

y tratar precozmente los desórdenes de sueño en trabajadores industriales, al ser ésta una población expuesta a sufrir accidentes y producir errores traducidos en pérdidas para las empresas.

Manifestaciones de la sexualidad en mujeres de la tercera edad

Autor: Celina Fernández Tadeo*

Coautores: Erika María Uc Lagunes, Elia del Carmen Martínez Ruiz

Marco Teórico

El grupo de personas mayores de 65 años o más está creciendo en la pirámide de población. La baja tasa de natalidad, la mejora de la calidad y la esperanza de vida son las causas principales que producen este hecho. Según un reciente estudio del Banco Mundial, una persona de la tercera edad de cada cuatro tiene más de 75 años y dos terceras partes de esta categoría son mujeres. Los ancianos permanecen como seres sexuales en sus edades avanzadas, pero su actividad sexual normal se ve dificultada por algunos problemas fisiológicos y orgánicos acumulados, aunque sus deseos sexuales y sus necesidades de afecto continúan. Así, el deseo sexual humano llega a estar más relacionado con motivaciones emocionales que con genitales. Los cambios fisiológicos en la mujer anciana vuelven desagradable el coito: adelgazamiento de las paredes vaginales, disminución de la lubricación durante la excitación sexual, vagina menos distensible y más factible de lesionarse o de sentir dolor, y en ocasiones dolor intenso durante el orgasmo.

En un estudio de 202 individuos sanos que vivían en residencias, con edades comprendidas entre 80 y 102 años, 72 por ciento de las mujeres tenían fantasías o soñaban de día con relaciones sexuales íntimas. La actividad sexual más comunicada eran los contactos y las caricias sin coito, 38 por ciento realizaban el coito; el 40 por ciento experimentaba placer sexual mediante la

*Estudiante de Pregrado. Facultad de Enfermería Campus Minatitlán. Universidad Veracruzana. celi_fdezt@yahoo.com.mx