

Los médicos necesitan dormir más

ENCUESTA EN EEUU

Actualizado martes 04/03/2008 11:05 (CET)

MARÍA VALERIO

MADRID.- Lo han dicho ellos mismos cuando les han preguntado: 'Necesito dormir más'. Una encuesta llevada a cabo con casi 600 médicos estadounidenses revela que sus guardias y jornadas de trabajo no les permiten descansar las horas suficientes. Tal vez por ello, el mismo trabajo revela que su consumo de bebidas con cafeína es superior a la media de la población.

Las cifras proceden del cuestionario que el Instituto del Sueño del Colegio Americano de Neumólogos (ACCP-SI) ha remitido a 5.000 de sus miembros sobre sus hábitos de sueño y cuyos resultados acaban de darse a conocer.

De los 581 que finalmente respondieron el cuestionario, el 70% respondió que necesitaba al menos siete horas diarias de sueño para rendir adecuadamente, aunque la realidad es que **entre semana únicamente podían dormir 6,5 horas**. Según sus respuestas, esos 30 minutos de carencia suelen compensarlos los fines de semana o en sus días libres.

De las conclusiones de la encuesta se desprende que el 43% de los galenos no consigue dormir más por 'culpa' de sus turnos de trabajo, y casi un 22% no se levanta descansado del todo al menos varias mañanas a la semana.

Los resultados de este trabajo se compararon con los de otro similar llevado a cabo con población general (la Encuesta Nacional de Sueño de EEUU) para poder evaluar mejor el descanso de los galenos. Según este cruce de datos, **los médicos recurren a la cafeína con más frecuencia que el resto de ciudadanos**: un 93% de ellos toma al menos una bebida con cafeína al día; aunque la mayoría (el 83%) dice que lo hace por costumbre más que para paliar la falta de sueño.

Autosacrificio o mala vida

Los autores de la encuesta se han mostrado preocupados por el mensaje que esta privación de sueño puede transmitir entre la población sanitaria: "Puede parecer que el descanso es opcional o prescindible", señala la doctora Barbara Philips, responsable del Instituto del Sueño encargado de realizar la encuesta. "El autosacrificio puede llegar a verse como parte de su estilo de vida hasta el punto de que le quiten importancia", añade.

Una de las consecuencias de esta falta crónica de un sueño reparador, añaden los investigadores, es que disipa casi por completo las quejas por problemas de insomnio. De hecho, entre los médicos encuestados, sólo unos pocos manifestaron tener **problemas para conciliar el sueño**.

A pesar de la falta de un descanso óptimo, los especialistas de la encuesta respondieron también que este problema no repercutía para nada en sus habilidades médicas ni en su

atención al paciente. Aunque eso sí, un 18% de ellos aseguró que dejaba de hacer alguna actividad de ocio o con su familia por problemas de sueño.

Preguntados sobre su estado general, un 83,6% de ellos aseguró disfrutar de una salud "muy buena" o "excelente" (una respuesta que sólo dio el 53% de los ciudadanos en la encuesta general). Y es que a pesar de que duermen poco, los autores del estudio reconocen que suelen ser personas poco sedentarias, que hacen ejercicio físico y no fuman, "factores que podrían tener un efecto positivo en su salud".

Según otra encuesta dada a conocer esta semana por la Fundación Nacional del Sueño de EEUU, los estadounidenses **se levantan como media a las 5.35** (aunque pasan una media dos horas y 15 minutos en casa antes de ir al trabajo), y se acuestan a las 22.53. De media, aseguran, duermen seis horas y 40 minutos entre semana, aunque la mayoría calcula que necesita al menos otros 40 minutos adicionales para dar lo mejor de sí mismo.

El Mundo