

Posición de la Academia Estadounidense de Enfermería sobre políticas

Declaración de posición: Reducir la fatiga asociada con la deficiencia de sueño y las horas de trabajo en enfermeras

Claire C. Caruso, PhD, RN, FAAN^{a*}, Carol M. Baldwin, PhD, RN, CHTP, CT, AHN-BC, FAAN^b, Ann Berger, PhD, APRN, AOCNS, FAAN^b, Eileen R. Chasens, PhD, RN, FAAN^b, Carol Landis, PhD, RN, FAAN^b, Nancy S. Redeker, PhD, RN, FAHA, FAAN^b, Linda D. Scott, PhD, RN, NEA-BC, FAAN^c, Alison Trinkoff, ScD, RN, FAAN^b

^a Panel de expertos en comportamientos relacionados con la salud

^b Academia Estadounidense de Enfermería

^c Intermediaria del Consejo de la Academia para el panel de expertos en comportamientos relacionados con la salud

* Autora para la correspondencia

La Academia Estadounidense de Enfermería promueve prácticas de gestión en organizaciones de atención médica, y estrategias en la vida personal de enfermeros y enfermeras, que respaldan la salud del sueño en estos profesionales y, como resultado, permiten contar con personal de enfermería alerta, que esté en condiciones de realizar sus labores y tenga una mayor posibilidad de vivir una vida saludable. La sociedad precisa servicios de enfermería esenciales a toda hora. Por consiguiente, el trabajo por turnos y las largas horas laborales son comunes en las organizaciones de atención médica y afectan negativamente a un considerable porcentaje de enfermeros y enfermeras. Trabajar de noche y en horarios irregulares afectan el funcionamiento humano, que se rige por la necesidad de dormir y los ritmos circadianos. La dificultad que enfrenta el personal de enfermería que trabaja por turnos es la necesidad de trabajar de noche (cuando nuestros mecanismos funcionales promueven el sueño) y dormir durante el día (cuando nuestros mecanismos funcionales promueven la actividad). Cuando el trabajo por turnos se combina con largas horas de trabajo (p. ej., turnos de 12 o más horas) y lleva a la falta de sueño o a la interrupción de los ritmos circadianos, los costos para la salud y la seguridad derivados de este conflicto con el funcionamiento humano son potencialmente significativos. La falta de sueño es un término amplio que incluye el sueño de duración inadecuada, el sueño de mala calidad, los trastornos del sueño sin tratar, y el sueño a destiempo que no está sincronizado con los ritmos circadianos. El sueño insuficiente puede afectar la disposición del personal de enfermería hacia el trabajo, su salud, seguridad y bienestar. Cada vez hay más evidencia de que los turnos largos, las rotaciones de turnos, los turnos dobles, así como los turnos vespertinos y nocturnos están asociados con varios riesgos para la salud y seguridad de estos profesionales, a corto y largo plazo (Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional [NIOSH]; NIOSH, Caruso, Geiger-Brown, Takahashi, Trinkoff y Nakata, 2015). Los enfermeros y las enfermeras que están cansados también corren el riesgo de cometer errores, relacionados con el cansancio, en la atención de los pacientes y poner a estos últimos en peligro (Bae y Fabry, 2014). Asimismo, estos riesgos se extienden a la familia del personal de enfermería, sus empleadores u organización de atención médica, y a la sociedad en general, cuando al estar cansados

cometen errores en el trabajo y en el hogar, o chocan su vehículo por manejar somnolientos. Este peligro complejo requiere de una variedad de estrategias personales, del lugar de trabajo, y de salud pública para reducir estos riesgos. Lamentablemente, las personas que trabajan en organizaciones de atención médica quizás no entiendan por completo los riesgos para la salud y la seguridad que están asociados al cansancio y puede que no estén al tanto de las estrategias basadas en la evidencia para reducir estos riesgos. Sin embargo, la evidencia muestra que es posible limitar o modificar el impacto adverso que el trabajo por turnos y las largas horas laborales provoca en el personal de enfermería, al mejorar su sueño y reducir el cansancio.

Esta declaración de postura concuerda con tres de las metas estratégicas de la academia (Academia Estadounidense de Enfermería, 2017). (a) Influir en la creación e implementación de políticas que mejoren la salud de la población y logren la equidad en la salud. (b) Influir en el diseño de las prácticas a través de la ciencia de la enfermería para mejorar la salud de la población. (c) Posicionar a la academia y a la profesión de enfermería para que lideren los cambios y conduzcan las políticas y prácticas a fin de mejorar la salud y la atención médica. Estos esfuerzos tendrán un impacto en la fuerza laboral de enfermería, así como en la población de pacientes y la amplia variedad de otras personas con las que el personal de enfermería interactúa en el trabajo, el hogar y durante sus viajes de ida y vuelta al trabajo. Varios estudios indican que el personal de enfermería que trabaja por turnos y largas horas laborales están en riesgo de cometer errores en la atención de los pacientes (Bae y Fabry, 2014). Según la Fundación para la Seguridad Vial de la AAA (Tefft, 2016), el riesgo de choques vehiculares muestra una relación de dosis-respuesta en función de la duración del sueño: menos de 4 horas de sueño en las últimas 24 horas aumentan el riesgo de choque 11.5 veces; 4 a 5 horas de sueño lo aumentan 4.3 veces; 5 a 6 horas de sueño lo aumentan 1.9 veces, y 6 a 7 horas de sueño lo aumentan 1.3 veces. RAND informa que el sueño insuficiente podría costarle a la economía general de los Estados Unidos una suma ascendente de \$411 000 millones anuales (el 2.28 % de su producto interno bruto) debido a una variedad de impactos negativos, productividad reducida, y la pérdida de 1.2 millones de días laborales al año (Hafner, Stepanek, Taylor, Troxel y Van Stolk, 2016).

Un número creciente de organizaciones reconoce los amplios riesgos para la salud y la seguridad que están vinculados al trabajo por turnos, las largas horas laborales y el cansancio del trabajador, y están trabajando para reducir estos riesgos. Las agencias gubernamentales, las organizaciones profesionales y de servicio público, y los profesionales de seguridad en varias industrias se están ocupando de este tema crítico.

Los esfuerzos gubernamentales incluyen el trabajo realizado por NIOSH de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. NIOSH está comprometido desde hace tiempo a reducir los riesgos derivados de estas exigentes horas laborales mediante investigación, orientación y recomendaciones bien fundamentadas, alianzas estratégicas, y difusión de información para proteger a los trabajadores y a sus familias, empleadores y la comunidad (NIOSH, 2017).

Para el personal de enfermería, NIOSH creó un programa de educación continua en línea, la capacitación de NIOSH para personal de enfermería que trabaja por turnos y durante largas horas (NIOSH et ál., 2015). Esta capacitación confiere información sobre los riesgos, las razones por las cuales ocurren, y brinda estrategias para que el personal de enfermería y sus supervisores reduzcan estos riesgos. Otros esfuerzos gubernamentales incluyen a 20 estados de los Estados Unidos que prohíben o restringen las horas extras obligatorias del personal de enfermería (Asociación Estadounidense de Enfermería [ANA], 2011). Otro ejemplo es el de la Tríada de Rendimiento de Medicina del Ejército de los Estados Unidos (Medicina del Ejército de los Estados Unidos, 2016), cuya meta es mejorar la preparación de los soldados, aumentar su resiliencia y promover su salud. La Tríada de Rendimiento se concentra en tres comportamientos:

(a) dormir bien, (b) hacer actividad física y (c) mejorar la alimentación. Un ejemplo adicional son las reglamentaciones federales de las horas de servicio para los modos de transporte y las plantas de energía nuclear. Estas reglamentaciones han estado vigentes por muchos años, con el fin de reducir el riesgo del público cuando los conductores de vehículos comerciales o los trabajadores de plantas de energía nuclear están cansados y cometen errores que ponen al público en peligro.

Varias organizaciones profesionales y de servicio público, como también los profesionales en el área de seguridad, cuentan con iniciativas diseñadas para abordar este peligro. La Asociación Estadounidense de Enfermería se ha ocupado activamente de este tema. En el 2014, difundió su declaración de postura revisada sobre el cansancio en el personal de enfermería, que promueve estrategias basadas en la evidencia para prevenir el cansancio y la somnolencia de estos profesionales, promover la salud, la seguridad y el bienestar de los profesionales en enfermería titulados, y asegurar resultados óptimos en los pacientes (ANA, 2014). Recientemente, la Asociación Estadounidense de Enfermería comenzó una iniciativa, Healthy Nurse, Healthy Nation (Enfermeros Saludables, Nación Saludable), que incluye promover la salud del sueño y prevenir el cansancio (ANA, 2016). La Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud publicó el manual de capacitación "Su corazón, su vida", actualizado, del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, de los Institutos Nacionales de la Salud, que contiene por primera vez una sesión sobre los trastornos del sueño y la promoción de la salud del sueño, con el fin de capacitar a los promotores, al personal de enfermería y a otros proveedores de atención médica de habla hispana acerca de la relación entre el sueño y la salud (Baldwin, 2014). Recientemente, el Consejo de Seguridad Nacional (2017) comenzó una nueva iniciativa para reducir los amplios riesgos asociados con el cansancio y el sueño inadecuado. Están abordando la salud y seguridad personal, como también los riesgos en el hogar, el trabajo, y en los caminos y las carreteras. Profesionales de seguridad y salud que trabajan en muchas industrias están incorporando en sus operaciones sistemas de gestión de riesgos relacionados con el cansancio (Lerman et ál., 2012). Estos sistemas integrales incluyen siete elementos: políticas de gestión; análisis de áreas vulnerables e institución de controles; sistemas de notificación para empleados, investigación de incidentes; capacitación para empleados y supervisores; manejo de trastornos del sueño; y un sistema de medidas correctivas y mejora continua.

La Academia Estadounidense de Enfermería reconoce que la práctica segura de la enfermería requiere que los proveedores de atención médica duerman durante el tiempo adecuado y que el sueño sea de calidad superior. El cansancio del personal de enfermería constituye un peligro para los pacientes debido al mayor riesgo de cometer errores; para otras personas en los caminos y las carreteras, cuando enfermeros y enfermeras cansados van y vuelven del trabajo, y para su propia salud y seguridad. Los supervisores y el personal de enfermería comparten la responsabilidad de reducir los riesgos vinculados al sueño insuficiente y el cansancio. Los supervisores tienen la responsabilidad de usar prácticas basadas en la evidencia al planificar los horarios laborales de sus empleados, y de establecer políticas, programas, prácticas y sistemas en el trabajo que promuevan la salud del sueño y una fuerza laboral alerta. El personal de enfermería tiene la responsabilidad de reservarse el tiempo suficiente para dormir, de adoptar prácticas y conductas personales, basadas en la evidencia, para maximizar el sueño y el estado de alerta, y de concientizar a las personas importantes en su vida para reducir las demandas conflictivas provenientes del trabajo y de las responsabilidades personales. La Academia Estadounidense de Enfermería apoya las iniciativas de las organizaciones de atención médica, de enfermeros y enfermeras en forma individual, y de las agencias gubernamentales y de salud pública para crear estrategias que mejoren la salud del sueño del personal de enfermería. Esto ayudará a garantizar que estos profesionales estén en condiciones de proveer una excelente atención a los pacientes a toda hora, y también los ayudará a mantener su propia salud, seguridad y sensación de bienestar. La Academia Estadounidense de Enfermería recomienda las siguientes medidas:

- Instar al personal de enfermería y a los empleadores de las organizaciones de atención médica a informarse sobre los riesgos para la salud vinculados al trabajo por turnos y las largas horas laborales, y sobre las estrategias basadas en la evidencia para reducir estos riesgos.
- Instar a los empleadores de las organizaciones de atención médica a incorporar prácticas basadas en la evidencia al planificar los horarios laborales de sus empleados, y establecer políticas, programas, prácticas y sistemas en el trabajo que promuevan la salud del sueño y una fuerza laboral alerta.
- Instar a los empleadores a promover una cultura en el lugar de trabajo que promueva la salud del sueño para lograr un nivel óptimo de funcionamiento, salud, seguridad y sensación de bienestar de su fuerza laboral.
- Alentar a los empleadores a que reconozcan el rol que el trabajo por turno, los turnos largos y el cansancio del personal de enfermería tienen en la rotación de empleados, el ausentismo, la seguridad de los pacientes y los costos relacionados.
- Instar a los expertos a desarrollar cursos adicionales de educación continua para el personal de enfermería y sus supervisores, que confieran información sobre prácticas personales e intervenciones en el lugar de trabajo, basadas en la evidencia, para maximizar la salud del sueño y el estado de alerta en enfermeros y enfermeras.

Agradecimientos

Las autoras agradecen profundamente a los miembros del panel de expertos en comportamientos relacionados con la salud por su trabajo de revisión y apoyo, y a las siguientes personas que brindaron sugerencias y orientación: Matthew J. Williams, JD, MA, gerente de políticas e intermediario del personal académico con el panel de expertos en comportamientos relacionados con la salud; Shannon Zenk, PhD, MPH, RN, FAAN, presidenta, panel de expertos en comportamientos relacionados con la salud; Marjorie McCullagh, PhD, RN, APHN-BC, COHN-S, FAAOHN, FAAN, copresidenta, panel de expertos en comportamientos relacionados con la salud; Judith Payne, PhD, RN, AOCN, FAAN, presidenta anterior, panel de expertos en comportamientos relacionados con la salud; otros miembros del subgrupo de cansancio del personal de enfermería, del panel de expertos en comportamientos relacionados con la salud: Patricia A. Patrician, PhD, RN, FAAN; Catherine Toderro, PhD, RN, FAAN; y Sharon M. Weinstein, MS, RN, CRNI-R, CSP, FACW, FAAN. Los hallazgos y las conclusiones que aparecen en este informe pertenecen a las autoras y no necesariamente representan la opinión de NIOSH.

Este artículo fue traducido y certificado por los Servicios Multilingües de los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). NIOSH proporcionó los fondos para redactar y traducir el artículo.*

*Funding for translation into Spanish provided by National Institute for Occupational Safety and Health, Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services, U.S.A. The translation was carried out by CDC Multilingual Services.

Este artículo se publicó en: Título de la publicación: Nursing Outlook; Volume 65 (6); Autores: Caruso CC, Baldwin CM, Berger A, Chasens ER, Landis C, Redeker NS, Scott LD, Trinkoff A; Nursing Outlook; Volume 65 (6); Título del artículo: Position statement: Reducing fatigue associated with sleep deficiency and work hours in nurses; Páginas 766-768; Derechos de autor Elsevier (2017).

Referencias

American Academy of Nursing. (2017). 2017–2020 Strategic plan. Washington, DC. Retrieved from <http://www.aannet.org/about/strategic-plan-2017-20>

American Nurses Association. (2016). Healthy Nurse, Healthy Nation™. Retrieved from <http://www.nursingworld.org/MainMenuCategories/WorkplaceSafety/Healthy-Nurse>

American Nurses Association. (2014). Addressing nurse fatigue to promote safety and health: Joint responsibilities of registered nurses and employers to reduce risks. Retrieved from <http://nursingworld.org/MainMenuCategories/Policy-Advocacy/Positions-and-Resolutions/ANAPositionStatements/Position-Statements-Alphabetically/Addressing-Nurse-Fatigue-to-Promote-Safety-and-Health.html>

American Nurses Association. (2011). Mandatory overtime: Summary of state approaches. Retrieved from <http://nursingworld.org/MainMenuCategories/Policy-Advocacy/State/Legislative-Agenda-Reports/MandatoryOvertime/Mandatory-Overtime-Summary-of-State-Approaches.html>

Bae, S. H., & Fabry, D. (2014). Assessing the relationships between nurse work hours/overtime and nurse and patient outcomes: Systematic literature review. *Nursing Outlook*, 62(2), 138–156.

Baldwin, C. M. (2014). Sesión 13: Los Trastornos del sueño y la promoción del sueño saludable. Camino a la Salud (Su corazón, su vida) Manual para Promotoras y Promotores. OMS/OPS, Washington, DC. Recuperar en <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/4313>

Hafner, M., Stepanek, M., Taylor, J., Troxel, W. M., & Van Stolk, C. (2016). Why sleep matters The economic costs of insufficient sleep: A cross-country comparative analysis. Santa Monica, CA: RAND Corporation.

Lerman, S. E., Eskin, E., Flower, D. J., George, E. C., Gerson, B., Hartenbaum, N. & American College of Occupational and Environmental Medicine Presidential Task Force on Fatigue Risk Management. (2012). Fatigue risk management in the workplace. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 54, 231–258.

National Safety Council. (2017). Fatigued – You're more than just tired. Retrieved from <http://www.nsc.org/learn/NSC-Initiatives/Pages/Fatigue.aspx>

NIOSH. (2017). Work schedules: Shift work and long work hours. Retrieved from www.cdc.gov/niosh/topics/workschedules

NIOSH, Caruso, C. C., Geiger-Brown, J., Takahashi, M., Trinkoff, A., & Nakata, A. (2015). NIOSH training for nurses on shift work and long work hours. (DHHS [NIOSH] Publication No. 2015-115). Cincinnati, OH: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health.

Tefft, B. (2016). Acute sleep deprivation and risk of motor vehicle crash involvement. AAA Foundation for Traffic Safety. Retrieved from <https://www.aaafoundation.org/sites/default/files/AcuteSleepDeprivationCrashRisk.pdf>

U.S. Army Medicine. (2016). Performance triad. Retrieved from <http://armymedicine.mil/Pages/performancetriad.aspx>