

Gamboa, C., Nicolau, M<sup>a</sup>C., Akaàrir, M., Gamundí A.

Laboratorio de Sueño y Ritmos Biológicos. Universitat de les Illes Balears.

INTERPSIQUIS. XXII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental

## INTRODUCCIÓN

La falta de sueño se ha constituido como un factor de riesgo tanto en el desarrollo de trastornos mentales como en el de determinadas enfermedades médicas. El personal militar desplegado en misiones internacionales es un colectivo que realiza las operaciones militares durante las horas de oscuridad y prolongados periodos hasta llevar a cabo el objetivo (misión). La cantidad de trabajo mantenido se combina con la fatiga, con la completa pérdida de sueño o periodos más largos de sueño fragmentado. La calidad del sueño anterior al despliegue parece ser un factor de riesgo en el desarrollo de trastornos mentales durante y de forma posterior al mismo.

## METODOLOGÍA

Estudio descriptivo, observacional y longitudinal de medidas repetidas en un solo grupo de 31 varones con edades comprendidas entre los 27 y 52 años, pertenecientes al Ala 49, Ejército del Aire. Se administraron las siguientes escalas de autoinforme: PSS-14 (Escala de Estrés Percibido), PSQ (Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh), ESS (Escala de Somnolencia de Epworth) y la Escala de Matutinidad-Vespertinidad (Horne&Östberg, 1970). Estas pruebas se realizan en dos momentos temporales: en el periodo inmediatamente anterior al despliegue en el destacamento GRAPPA del EUNAVOR MED, Operación Sophia (Sigonella, Italia) y durante el despliegue. Se compara el cambio producido por los exigentes horarios de trabajo en las variables Percepción del Estrés, Somnolencia diurna y Calidad de sueño.



## RESULTADOS

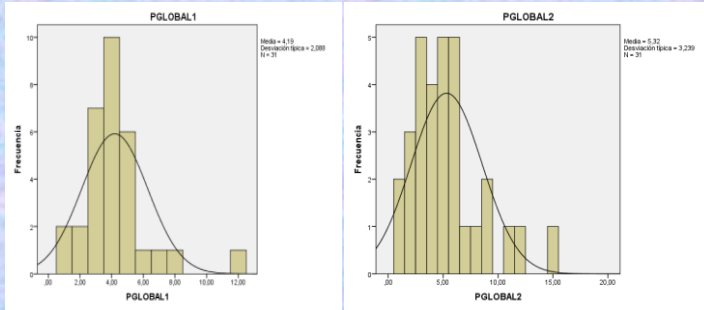


Figura 1: Antes del despliegue.

Figura 2: Durante el despliegue

Comparación medias puntuación global PSQ nivel de significación = 0,05.

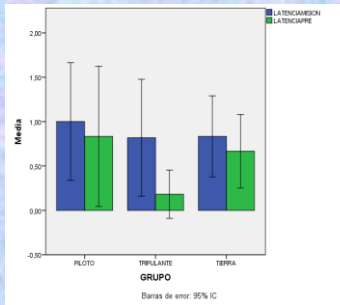


Figura 3: Comparación en las medias de latencia antes y durante del despliegue por grupos profesionales: pilotos, tripulación y personal de tierra.

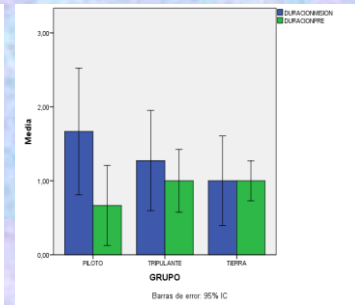


Figura 4: Comparación en la variable duración antes y durante del despliegue por grupos profesionales: pilotos, tripulación y personal de tierra.

		Correlaciones	
		PGLOBAL1	PSS141
PGLOBAL1	Correlación de Pearson	1	,522**
	Sig. (bilateral)		,003
	N	31	31
PSS141	Correlación de Pearson	,522**	1
	Sig. (bilateral)	,003	
	N	31	31

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 1: Correlación significativa pruebas de autoinforme antes del despliegue.

		Correlaciones	
		PGLOBAL2	PSS142
PGLOBAL2	Correlación de Pearson	1	,456*
	Sig. (bilateral)		,010
	N	31	31
PSS142	Correlación de Pearson	,456*	1
	Sig. (bilateral)	,010	
	N	31	31

\* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Tabla 2: Correlación significativa pruebas de autoinforme durante el despliegue.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adler, A.B. Gunia, B.C. Bliese, P.D. Kim. P.Y, LoPresti, M.L. Using actigraphy feedback to improve sleep in soldiers: an exploratory trial. *Sleep Health* (2017) 3: 126-131.
- Danker-Hopfe, H. Sauter, C, Kowalski, J.T. Kropp, S. Strohle, A. Wesemann, U y Zimmermann, P. Sleep Quality of German soldiers before, during and after deployment in Afghanistan, a prospective study, *Sleep Res.* (2017) 26: 353-363.

## CONCLUSIONES

- El análisis estadístico obtiene diferencias significativas en la duración, latencia y calidad de sueño, entre el periodo de actividad normal y el periodo de destacamento. Sin embargo, no se observan estos resultados en cuanto a la somnolencia diurna en los distintos periodos.
- La calidad de sueño influye en la percepción subjetiva del estrés de los sujetos tanto en la fase pre como durante la misión.
- La variabilidad inter-sujetos influirá de manera significativa al introducir un cambio en el patrón de sueño-vigilia durante el periodo de misión en que varían los turnos de actividad.