



## 198 - LA DEPRIVACIÓN DE SUEÑO DURANTE LAS GUARDIAS Y SU EFECTO SOBRE EL METABOLISMO DE LA GLUCOSA Y EL MÚSCULO

G. Sfondrini, J. Nicolau, A. Pujol, M. Grimalt, P. García, M.I. Tamayo Pozo y L. Masmiquel

*Endocrinología y Nutrición, Hospital Universitario Son Llàtzer, Palma de Mallorca.*

### Resumen

**Introducción y objetivos:** Existe escasa evidencia sobre el efecto de las guardias sobre la homeostasis de la glucosa, si bien está demostrado que los turnos de trabajo nocturno tienen efectos deletéreos a ese nivel. Tampoco se ha estudiado si existen diferencias entre guardias de distintas especialidades. El objetivo de este trabajo es medir el efecto de la privación de sueño durante las guardias sobre el metabolismo de la glucosa en residentes, analizando posibles diferencias entre las guardias quirúrgicas y médicas.

**Métodos:** Se seleccionaron 22 residentes sin diabetes, a los que se puso un sensor de MCG. Se realizó un recuento de kcal ingeridas, actividad física, horas de sueño y datos de antropometría y regulación emocional. Se compararon los datos obtenidos durante las guardias médicas con los de las guardias quirúrgicas desde las 24 h preguardia hasta acabar las 24 h posguardia.

**Resultados:** La edad media de la muestra fue de 27,1 años, el 63,3% de los participantes eran mujeres. No hubo diferencias significativas de edad entre el grupo médico vs. quirúrgico ( $27,8 \pm 3,7$  vs.  $26,8 \pm 2,0$ ;  $p = 0,39$ ), ni del IMC ( $24,5 \pm 1,39$  vs.  $23,7 \pm 3,35$ ;  $p = 0,41$ ) o del perímetro de cintura ( $83,7 \pm 7,1$  vs.  $77,6 \pm 10,6$ ;  $p = 0,29$ ). El grupo quirúrgico tendía a presentar mayor masa muscular ( $53,8 \pm 8,7$  vs.  $46,2 \pm 8,2$ ;  $p = 0,06$ ) y mejores valores de dinamometría ( $41,9 \pm 15$  vs.  $31,19 \pm 9,4$ ;  $p = 0,05$ ). Las horas de sueño fueron superiores durante las guardias quirúrgicas ( $6 \pm 0,8$  vs.  $3,9 \pm 1,3$ ,  $p = 0,006$ ). Los pasos tras una guardia fueron mayores en el grupo quirúrgico ( $14.209 \pm 6.275$  vs.  $8.395 \pm 3.538$ ;  $p = 0,04$ ). Ambos grupos fueron comparables en cuanto a métricas de control glucémico, regulación emocional y consumo calórico.

**Conclusiones:** Una guardia en el área médica supone un impacto mayor en el sueño y puede generar una mayor disrupción en el día a día, reduciendo la actividad física e impactando negativamente en la composición corporal.