

# CRONODISRUPCIÓN, BURNOUT Y RIESGO CARDIOVASCULAR EN PROFESIONALES SANITARIOS

AESME

GONZALO MARTÍN MARTÍN, MARTA PELAZ SÁNCHEZ,  
MARÍA ÓÑIGA RODRÍGUEZ, MARIA DEL CARMEN FLOR GÓMEZ,  
LYDIA URDA MORAL

Valdecilla  
Hospital Universitario Marqués de Valdecilla

XIII JORNADA ASTURIANA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL / AESME

## INTRODUCCIÓN



- La turnicidad, las guardias y la elevada carga emocional alteran los ritmos circadianos y el descanso, favoreciendo la cronodisrupción.
- Esta situación se asocia a cambios fisiológicos que incrementan el riesgo cardiovascular y favorecen el desarrollo de burnout en profesionales sanitarios.

## OBJETIVOS



- Analizar la relación entre cronodisrupción, burnout y riesgo cardiovascular en profesionales sanitarios.
- Describir estrategias preventivas desde la enfermería de salud mental.

## METODOLOGÍA



- Revisión bibliográfica narrativa
- Bases de datos: PubMed, Scopus y Web of Science.
- Periodo: 2015 – 2026
- Descriptores: “burnout”, “shift work”, “circadian disruption”, “cardiovascular risk”, “sleep disturbance”, “healthcare workers”
- - Selección de estudios relevantes por su calidad y aplicabilidad clínica

## DESARROLLO



### 1. CRONODISRUPCIÓN:

- Trabajo nocturno
- Turnos rotatorios
- Privación del sueño
- Recuperación insuficiente



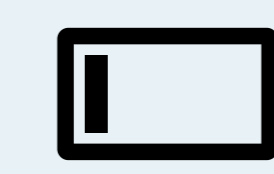
### 2. RESPUESTA FISIOLÓGICA:

- Activación simpática
- Aumento cortisol y catecolaminas
- Inflamación sistémica
- Disfunción endotelial
- Alteraciones metabólicas



### 3. CONSECUENCIAS CARDIOVASCULARES

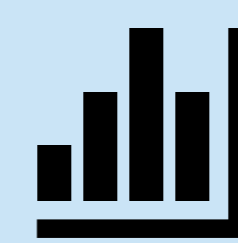
- Hipertensión arterial
- Obesidad visceral
- Resistencia a la insulina
- Síndrome metabólico
- Cardiopatía isquémica
- Arritmias



### 4. BURNOUT

- Agotamiento emocional
- Despersonalización
- Disminución de realización personal
- Peores hábitos de salud

↑ RIESGO DE EVENTOS CARDIOVASCULARES



### EVIDENCIA CLAVE

- El trabajo a turnos se asocia a mayor riesgo de cardiopatía isquémica y enfermedad cardiovascular (3)
- La falta crónica de sueño reduce la variabilidad de la FC y altera el balance autonómico (4)
- El estrés crónico y el burnout se relacionan con mayor inflamación y peor perfil cardiometabólico (2)
- Tras la COVID-19 aumentaron los trastornos del sueño y los síntomas de burnout sanitarios (5)



### FACTORES AMPLIFICADORES EN PROFESIONALES SANITARIOS

- Alta carga asistencial y presión de tiempo
- Exposición continuada al sufrimiento
- Responsabilidad sobre la vida del paciente
- Falta de recuperación entre turnos
- Apoyo institucional insuficiente

## PAPEL DE LA ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL



### DETECCIÓN PRECOZ

Identificación de signos tempranos de desgaste emocional y alteraciones del sueño



### PSICOEDUCACIÓN

Información sobre sueño, estrés, burnout y su impacto en la salud física y cardiovascular



### HIGIENE DEL SUEÑO

Promover rutinas de sueño saludables y estrategias para mejorar la calidad del descanso



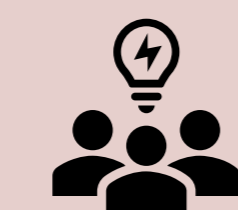
### AFRONTAMIENTO ADAPTATIVO

Entrenamiento en manejo del estrés, regulación emocional y mindfulness



### HÁBITOS CARDIOSALUDABLES

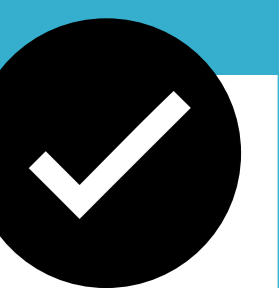
Fomentar actividad física, alimentación equilibrada, control de tóxicos y autocuidado



### APOYO Y TRABAJO EN EQUIPO

Espacios de apoyo mutuo y fortalecimiento de recursos personales y profesionales

## CONCLUSIONES



- La cronodisrupción y el burnout están estrechamente relacionados con el incremento del riesgo cardiovascular en profesionales sanitarios.
- La alteración mantenida del descanso y la exposición continuada al estrés generan cambios fisiológicos con repercusión cardiometabólica.
- La enfermería de salud mental desempeña un papel clave en la prevención, detección precoz y promoción de estrategias que mejoren el bienestar emocional y cardiovascular de los profesionales sanitarios.



## BIBLIOGRAFÍA

1. Maslach C, Leiter MP. Understanding burnout. World Psychiatry. 2016;15(2):103-111.
2. Steptoe A, Kivimäki M. Stress and cardiovascular disease. Nat Rev Cardiol. 2012;9(6):360-370.
3. Vetter C, Devore EE, Wegrzyn LR, et al. Association between rotating night shift work and risk of coronary heart disease among women. JAMA. 2016;315(16):1726-1734.
4. Kecklund G, Axelsson J. Health consequences of shift work and insufficient sleep. BMJ. 2016;355:i5210.
5. European Society of Cardiology. ESC Clinical Consensus Statement on mental health and cardiovascular disease. Eur Heart J. 2025;46(41):4156-4225.