

INCORPORACIÓN DE LA VALORACIÓN CIRCADIANA EN LA PRÁCTICA CLÍNICA EN URUGUAY



Integrar el tiempo biológico a las políticas públicas es una oportunidad para mejorar el desempeño, la salud y el bienestar de la población.

EVIDENCIA PARA ORIENTAR
POLÍTICAS PÚBLICAS EN URUGUAY

1 EL PROBLEMA La brecha entre el conocimiento y la práctica clínica

-  Ausencia de la dimensión temporal en la práctica clínica
-  Sistema de salud altamente estructurado que no la incorpora

3 POLÍTICAS ESCALONADAS Iniciativas de creciente complejidad logística y costo

Implementación de la primera Unidad de Salud Circadiana en el ámbito de la Universidad de la República, en el Hospital de Clínicas Manuel Quintela.



Nivel 0

Capacitación, divulgación e incorporación de buenas prácticas



Nivel 1

Incorporación de cuestionarios para la determinación del cronotipo



Nivel 2

Actigrafía para medir objetivamente los ritmos de actividad-reposo, sueño, actividad física y exposición a la luz



Nivel 3

Incorporar el procedimiento de medición seriada de melatonina

2 LA EVIDENCIA Suficiente y contundente a nivel internacional y local

La salud circadiana proviene de la alineación del reloj interno con los cambios cíclicos del ambiente



La disrupción circadiana es un factor de riesgo modificable



Disponibilidad de herramientas validadas



Eficacia de intervenciones cronobiológicas

En Uruguay



Tendencia a la vespertinidad



Más de 10 años de evidencia local

4

RECOMENDACIONES

- Incorporar la salud circadiana en la capacitación del personal de salud
- Considerar la hora del día en la administración de medicamentos
- Adecuar rutinas hospitalarias para resguardar el descanso nocturno de los pacientes
- Controlar la iluminación nocturna en salas de internación y CTI
- Incorporar las preguntas básicas para determinación de cronotipo en carnés de salud
- Incluir la prestación de actimetría en el Plan Integral de Atención en Salud
- Incorporar la medición de niveles de melatonina como procedimiento especializado

La incorporación de la salud circadiana en la asistencia médica en Uruguay es una estrategia prioritaria y oportuna



INCORPORACIÓN DE LA VALORACIÓN CIRCADIANA EN LA PRÁCTICA CLÍNICA EN URUGUAY:

UNA ESTRATEGIA ESCALONADA PARA INTEGRAR LA DIMENSIÓN TEMPORAL A LA ATENCIÓN SANITARIA

Redactores:

Fernanda Blasina, José Pedro Arcos, María Florencia Artola, Julieta Castillo, Lilián Chiappella, Andrea Devera, Mariana Marchesano, Marina Moirano, Andrés Olivera, Valentina Paz, Fiorella Scandroglio, Giancarlo Sgaravatti, Ana Silva, Valentina Silveira, Gerardo Vituriera, Andrea Zamora.

EL TIEMPO BIOLÓGICO EN LAS POLÍTICAS PÚBLICAS

DOCUMENTO DE POLÍTICA PÚBLICA



ESPACIO
INTERDISCIPLINARIO
UDELAR



Núcleo Interdisciplinario
**CRONOBIOLOGÍA
TRASLACIONAL**