

## **Sueño y Trabajo de Turnos**

### *Introducción*

Muchas personas se dedican a trabajos vespertinos o rotativos, enfrentando problemas relacionados al sueño, como dificultades para dormir durante el día o mantenerse alerta durante el trabajo. Los trabajos de turnos pueden causar problemas sociales y familiares, además de enfermedades físicas. Trabajar en un esquema distinto al de la mayoría de personas puede ser todo un reto. A continuación le damos cierta información que puede ayudarle en caso de tener algún trabajo de este tipo.

Una razón especial por la que los trabajos de turnos rotativos pueden ser todo un reto para la salud de la persona y su estilo de vida es debido a que nuestros cuerpos son muy sensibles a los cambios de los ritmos circadianos. Estos son como mensajes que son mandados a muchas funciones corporales para indicarles la forma de comportarse en determinado momento del día. Factores como la temperatura, el estado de alerta, el de somnolencia, el hambre y la mayoría de hormonas operan en tiempos de 24 horas al día. En adultos sanos, la somnolencia ocurre durante una fase específica del ritmo circadiano, cuando urge una necesidad fuerte por el sueño entre las 2.00 a.m. y las 5.00 a.m.

Si uno trabaja durante la noche, se debe luchar contra el ritmo natural del cuerpo para mantenerse despierto, cuando normalmente se estaría dormido, e igualmente se tratará de dormir cuando uno normalmente se mantiene despierto. Algunos investigadores creen que el ajuste completo a un trabajo de turno rotativo permanentemente irregular toma algo más de tres años. Otros creen que este ajuste no se da nunca.

Cualquiera que sea el caso, los trabajadores de turnos rotativos suelen estar privados del sueño, incluso aquellos que duermen de día, suelen dormir en promedio, dos a cuatro horas menos que lo que normalmente dormirían durante la noche. El sueño durante el día es además superficial, interrumpido, y menos posible de generar en la persona descanso luego de éste. Uno puede sufrir, con el tiempo, privación del sueño e insomnio. Los problemas de sueño a los que se hace frente siendo trabajador de turnos rotativos pueden ser peores si ya se tiene de fondo un desorden o trastorno del sueño como el apnea del sueño o la narcolepsia. En todos estos casos es necesario consultar a un profesional de la salud.

### *¿Cómo un problema del sueño afecta la vida?*

La pérdida del sueño puede afectar la vida al alterar la calidad y capacidad de su trabajo. Muchos estudios de investigación han demostrado que las funciones normales de la persona, como memoria, habilidad mental, habilidades motoras y conducta son alteradas por la falta de sueño.

Existen una serie de ejemplos de grandes accidentes laborales causados en fábricas y constantes accidentes en conductores de buses, en quienes se suele encontrar una clara privación de sueño, en especial, en los de buses interprovinciales. Las alteraciones se dan también en otros rubros aparte del trabajo, como las relaciones sociales con los amigos o la familia.

### *Tratamiento para las alteraciones por trabajo de turno rotativo*

Generalmente, es necesario explorar una serie de soluciones y tratamientos para ayudar a superar las alteraciones del sueño ocasionados por los trabajos de turnos rotativos. Depende también de qué tipo de estos trabajos se trata, pues el manejo será diferente, por ejemplo, si se trata de un médico de hospital de trabajo nocturno, que un trabajador de líneas ensambladoras.

Por otro lado, generalmente existen personas más indicadas para trabajar de manera natural en este tipo de labores. Las llamadas “personas nocturnas” o “búhos” se ajustan mejor a las actividades nocturnas que las llamadas “personas mañaneras” o “alondras”. Personas mayores igualmente, encuentran mucho más difícil trabajar en turnos rotativos nocturnos.

Diferentes tratamientos ayudan a las personas con este tipo de trabajo, dependiendo de las necesidades individuales y circunstancias de cada uno. Los esquemas de trabajo que ayudan a dormir cuando uno está libre son los mejores; de igual manera, aquellos que respetan el ritmo circadiano del día a la tarde y la noche. Si se respetan los ritmos circadianos, los trabajadores tienen mayor productividad y se encuentran más satisfechos, reduciéndose además los accidentes. El mejor esquema de trabajo es el que se acomoda a las necesidades naturales de sueño. Descansos entre las horas de trabajo inclusive incrementan el estado de alerta, reduciendo la fatiga. La idea consiste, en que, dependiendo el tipo de labor, se organicen esquemas diarios y nocturnos de descanso según actividades para “acostumbrar” al cuerpo a ese ritmo de vida.

Se debe tener en cuenta que dormir por un tiempo prolongado es inclusive mejor que varias siestas cortas, pero las siestas son mejores para mantenerse activo por momentos. Por otro lado hay que considerar que la inercia del sueño dura 15 minutos a una hora luego de dormir, incluso luego de una breve siesta, para no cometer errores y tenerlo en cuenta para no iniciar las labores inmediatamente luego de la siesta.

Con respecto a los medicamentos (como hipnóticos o sedantes), debemos tener en cuenta que existen algunas desventajas para usarlos, como son los efectos adversos, usarlos por mucho tiempo hace que se pierda su efecto, y además pueden generar una adicción. Si bien se consigue el sueño, la alerta y el rendimiento al día siguiente no se logra del todo, estas pastillas no se encargan pues de modificar el “reloj interno” de nuestros ritmos circadianos. Para el uso de esta medicación, siempre se debe consultar con un profesional de salud.

En el caso de los estimulantes, como la cafeína, puede reducir la somnolencia y mejorar la habilidad de alerta en un turno de trabajo nocturno, pero debe tenerse en cuenta suspenderla unas cuatro horas antes de ir a dormir, porque también puede causar dificultades para conciliar el sueño.

Otras opciones, como la melatonina, que es un producto químico producido por nuestra glándula pineal en el cerebro durante la noche podrían ser una opción. Algunos investigadores han visto la posibilidad de darlos a los trabajadores nocturnos durante el día para reajustar sus ritmos circadianos y así dormir y descansar en el día, pero aún falta más investigación al respecto.

La terapia de luz brillante ha sido también estudiada, permitiendo un ajuste del ciclo rápido, dado durante las horas nocturnas uno se mantiene despierto, y puede cambiar el ritmo circadiano de la persona para acostumbrarse a dormir durante el día, evitando luces diurnas.

El mejor tratamiento consiste en mantener una higiene del sueño adecuada, en especial la necesidad de dormir en un cuarto oscuro y silencioso. El cuarto de sueño debe evitar televisor, relojes, radios u otro material luminoso, tener un control de temperatura tibia y confortable, buscar una relajación antes de ir a dormir y tener una rutina regular antes de irse a dormir. Para mayor información consulte nuestro link sobre higiene del sueño.

La dieta es también importante, trabajadores de turnos rotativos deben ingerir alimentos ricos en proteínas y carbohidratos, evitando comidas copiosas antes de ir a dormir, así como ir a la cama inmediatamente luego de la cena

Es necesaria también la educación en centros de trabajo dedicados a ello. Cumplir con responsabilidades en el trabajo y fuera de este para acostumbrar al nuevo ritmo circadiano de la persona trabajadora en el centro, cumplir con la higiene de sueño, y con condiciones adecuadas en los centros de labores que permitan que se cumplan estos patrones.