

TRABAJO A TURNOS E HIGIENE DEL SUEÑO

E 12

El trabajo a turnos, especialmente cuando incluye el horario nocturno, fijo o rotativo, puede llegar a producir una serie de perturbaciones a la salud debido a las alteraciones y desajustes en uno o varios de los “tiempos” de la vida de las personas tales como: ***el tiempo biológico, el tiempo de trabajo o laboral y el tiempo familiar o social.*** Por ello es importante tener en consideración las repercusiones que el trabajo a turnos tiene sobre la salud psicofísica de los trabajadores, a fin de organizar los turnos convenientemente y de que el trabajador conozca las repercusiones de dicho horario y las medidas que debe adoptar.



POSIBLES INCONVENIENTES DEL TRABAJO A TURNOS

- **Alteración del equilibrio biológico:** El trabajo a turnos, especialmente el trabajo nocturno, fuerza a la persona a invertir su ciclo circadiano normal de vigilia-sueño.
- **Alteración de los hábitos alimentarios:** las comidas rápidas e hipercalóricas, cuando el ritmo metabólico es más bajo y el abuso de estimulantes como el café, pueden producir alteraciones gastrointestinales.
- **Alteración del sueño:** al disminuir la cantidad de horas dormidas y la calidad del sueño, se favorece la aparición de fatiga crónica, alteraciones del sistema nervioso (cefalea, irritabilidad, depresión), digestivo y circulatorio.
- **Alteración de la vida familiar y social:** Especialmente el turno de la noche y el de tarde, dificultan las relaciones sociales debido a la falta de coincidencia con los demás.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR EL SUEÑO

Durante la jornada laboral:

- Evitar tareas que supongan una elevada atención entre las 3 y las 6 de la madrugada (siempre que sea posible).
- En las jornadas largas (12horas, 24horas), prever una **pausa** lo suficientemente **larga** que permita tomar al menos una comida caliente (siempre que sea posible en un comedor, cafetería o lugar habilitado).
- Introducir **pausas muy breves** para aliviar la fatiga física y/o mental. Aprovechar para realizar algún estiramiento, ir al baño, beber agua, realizar sencillos ejercicios de relajación o simplemente desconectar.

Al acabar la jornada en el turno de noche:

- Minimizar la exposición a la luz mediante gafas oscuras (para evitar que el sol de la mañana active el "reloj interno").
- En casa mejorar el entorno de sueño: la habitación debe ser silenciosa y oscura, el teléfono debe estar desconectado y hay que decirle a la familia que no te despierte en medio de lo que es el principal periodo de descanso.
- Tener previstas las tareas domésticas prioritarias del día y delegar.
- Evitar, en la medida de lo posible el uso de fármacos para regular el sueño. Los hipnóticos como las benzodiacepinas tienen el riesgo de producir tolerancia y dependencia. Aprender y poner en práctica técnicas de relajación para favorecer el sueño.

Hábitos generales para favorecer el sueño:

- Quitar todo aquello que moleste para dormir: pendientes, reloj... y utilizar ropa de cama y colchón cómodos.
- Evitar aparatos eléctricos enchufados en las cercanías de la cama.
- Evitar el consumo de alcohol (como inductor del sueño causa además fragmentación, despertar precoz...).
- Evitar el consumo de excitantes como café y té.
- Realizar ejercicio moderado de forma regular a primeras horas del día, favorece el descanso (no realizarlo al salir del turno de noche).
- Realizar actividades que te resulten relajantes antes de dormir: baños calientes, música relajante, oír la radio, leer.

Actitudes

- Ir a la cama sólo para dormir. La asociación entre acostarse y dormirse puede romperse si se usa la cama para ver la TV, estudiar o hablar por teléfono.
- Tener en cuenta que el sueño es algo pasivo, **no esforzarse en dormir**. Si no se duerme, es preferible levantarse y realizar alguna actividad relajante hasta que de nuevo entre el sueño.

Bibliografía: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Notas Técnicas de Prevención nº 310, 455 y 502. Davis M. McKayM, EshelmanER. "Técnicas de Autocontrol Emocional". Barcelona. Martínez-Roca 1998.