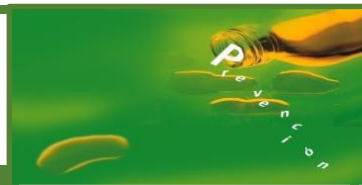


Buena Práctica de Promoción de la Salud en el Trabajo



Medidas básicas propuestas para una buena higiene del sueño

Mayo 2022

Descripción de la tarea

En España se calcula que el 21% de la población laboral (1 de cada 5 trabajadores) trabaja a turnos rotatorios y un 9% lo hace en turnos de noche. (personal de aeropuertos, transportes, empleados de seguridad, personal sanitario, trabajadores de algunas fábricas, bomberos, policías, empresas de servicios...)

Los principales ámbitos afectados por la privación de sueño en el trabajo a turnos o nocturno son:

SUEÑO:

Insomnio y somnolencia excesiva durante el día

ACTIVIDAD PROFESIONAL:

Menor rendimiento (especialmente entre las 3-6 a.m)

Aumento de la accidentabilidad tanto en el trabajo como en el trayecto a casa

VIDA SOCIAL

Dificultad para conciliar vida social y laboral

ALIMENTACIÓN

Cambios en los horarios de las comidas

Tras revisión bibliográfica se puede concluir que, los trastornos del sueño, influenciados por el trabajo a turnos y/o nocturno, son un problema de salud pública a nivel mundial que afecta a la calidad de vida personal y laboral de los trabajadores, independientemente de su sector profesional.

Por otro lado, se hacen claras referencias al menor rendimiento laboral en los turnos de noche, especialmente entre las 3 y las 6 de la madrugada. Llamam la atención también, las diversas menciones sobre siniestralidad laboral y en el trayecto a casa, en la que numerosos estudios coinciden en que aumenta en los profesionales con estos horarios, así como en los que realizan turnos de 12h o más, frente a los de 8h.

Los principales síntomas en los trabajadores nocturnos que afectan al sueño son: insomnio y excesiva somnolencia durante el día, así como irritabilidad y fatiga.

A corto plazo estos trastornos del sueño aumentan el riesgo de accidentes laborales tanto en el propio trabajo (errores, dificultad para concentrarse, disminución de la capacidad de reacción.) como en el desplazamiento (accidentes de tráfico).

A largo plazo, numerosos estudios relacionan la privación del sueño con mayor incidencia de HTA, problemas cardiovasculares y arritmias.

La evidencia científica indica también que en el periodo de tiempo de 3 a 6 a.m. se obtiene un menor rendimiento laboral y una menor calidad del trabajo realizado.

La prevalencia de alteraciones del sueño en trabajadores sometidos a rotaciones en el turno de trabajo oscila entre el 20% y el 90%, frente al 10%, como media, en el caso de los trabajadores diurnos

“Sleep in America 2008” refiere que el 58% de los trabajadores a turnos pasaba menos de 6 horas en cama (versus un 14% de los trabajadores sin turnos)

Se ha reportado un riesgo 3 veces mayor de accidentabilidad en trabajadores de turnos versus quienes trabajan de día con accidentes no sólo laborales sino también en el trayecto a casa

Estudios epidemiológicos de todo el mundo han demostrado un incremento consistente en los Índices de Masa Corporal (IMC) en las últimas décadas, que ha sido paralelo a la reducción en la cantidad de horas de sueño promedio

Solución adoptada

Los trastornos del sueño relacionados con el trabajo a turnos y/o nocturno es una problemática que, aunque siempre ha existido, sigue cobrando gran relevancia en la actualidad, ya que cada vez hay más profesiones con estos horarios, y por lo tanto, más población afectada. Por estas razones, es fundamental la difusión de medidas básicas de higiene del sueño que puedan ayudar a estos profesionales a una mejor adaptación a los turnos, así como a reducir el impacto que puedan tener en su calidad de vida, tales como:

PARA MANTENERSE ALERTA EN LOS TURNOS DE NOCHE:

Siesta de unos 45 minutos en casa antes de prepararse para el turno

La cafeína puede ayudar en momentos concretos, aunque sus efectos suelen ser de corta duración

Si es posible, hacer pequeños descansos regulares durante el turno

Levantarse y caminar durante las pausas.

Mantenerse en contacto con compañeros de trabajo.

PARA RECUPERAR Y FAVORECER EL SUEÑO TRAS EL TRABAJO:

Echar las persianas para oscurecer el ambiente.

Si el ambiente es ruidoso, usar tapones para los oídos

Evitar el ejercicio antes de acostarse

Evitar la cafeína y otro estimulante

No acostarse con sensación de hambre ni hacer comidas copiosas

Ajustar la temperatura de la habitación

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Se continúa aplicando la metodología expuesta para seguir conociendo la problemática del trabajo nocturno en el sueño de los profesionales, y se continúa aplicando promocionando las medidas para mejorar la higiene del sueño de estos trabajadores.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En desarrollo y con resultados observables.

Autoría: Diego Garcia
UPRL Distrito Bahía de Cádiz La Janda