

VI Curso básico de sueño en la asistencia primaria y en salud laboral

SUEÑO Y SALUD LABORAL

P. Cuartero

Unidad de Neurofisiología y Alteraciones del Sueño. Hospital MAZ. Zaragoza. España.

RESUMEN

Actualmente la población laboral que trabaja a turnos va en aumento. Hay diversos factores que influyen en la adaptación a este tipo de trabajo, entre los que destacan los ritmos circadianos y las costumbres sociales y familiares. Como consecuencia del trabajo a turnos se ven afectados muchos ámbitos de la vida del trabajador, tales como la salud física, el estado de ánimo y su vida social. En la evaluación y tratamiento de los trastornos de estos trabajadores habrá que tener en cuenta todas estas áreas. Asimismo, es necesaria la implicación

Palabras clave: Salud laboral. Trabajo a turnos. Sueño.

SLEEP AND LABOUR HEALTH

ABSTRACT

Nowadays the labour population who works to shifts goes in increase. There are diverse factors that influence the adjustment to this type of work: circadian rhythms and social and familiar habits. As consequence of shift work many areas of the worker's life are affected, such as his physical health, mood and his social life. It is necessary to consider these areas in the evaluation and treatment of the disorders of the workers. Likewise, the implic

Key words: Occupational health. Shiftwork. Sleep.

SONO E SAÚDE DO TRABALHO

RESUMO

Actualmente a população laboral que trabalha por turnos continua a aumentar. Há diversos factores que influenciam a adaptação ao trabalho por turnos, entre eles destacam-se os ritmos circadianos do indivíduo e os hábitos sociais e familiares. Vários são os efeitos dos turnos sobre o trabalhador, com impacto sobre o estado de humor, a saúde física e a vida social. Na avaliação e tratamento dos distúrbios causados pelo trabalho por turnos devem ser tidos em conta todos esses aspectos. Assim, é necessário que tanto a empresa como os trabalhadores estejam empenhados em minimizar as consequências negativas deste sistema de organização laboral.

Palavras-chave: Saúde do trabalho por turnos. Sono.

INTRODUCCIÓN

En los últimos 30 años, la población laboral que trabaja a turnos y en horario nocturno ha aumentado progresivamente en los países industrializados por diversas causas técnicas, económicas y sociales. Con ello un importante número de personas se ven obligadas a ir en contra de los ritmos circadianos naturales¹ y las

costumbres sociales, lo que conlleva riesgos importantes para la salud.

El problema de la tolerancia del trabajo a turnos y nocturno se debe abordar simultáneamente desde diferentes ángulos, ya que no sólo es un problema de ritmos biológicos, un trastorno de sueño o de índole social y laboral, sino que es el resultado de la interacción de los 3 factores, de manera que entre ellos se influyen y deter-

Aceptado tras revisión externa: 02-04-2006.

Correspondencia: Dra. Pilar Cuartero. Unidad de Neurofisiología y alteraciones del sueño. Hospital MAZ. Avenida de la Academia General Militar, 74. 50015 Zaragoza. España.
Correo electrónico: piomar@terra.es

minan como resultado final la mejor o peor adaptación a este tipo de vida laboral o el abandono de este tipo de trabajo por parte de un gran número de trabajadores.

FACTORES CIRCADIANOS

Los ritmos circadianos, si bien son hereditarios, están influidos también en gran medida por factores externos, entre los que destaca la alternancia luz-oscuridad².

La cronobiología describe numerosas funciones biológicas que siguen un ritmo circadiano (próximo a las 24 h). La secreción de determinadas hormonas sigue este ritmo; recordemos aquí que la secreción de cortisol y testosterona aumenta progresivamente hacia el amanecer; sin embargo, la hormona del crecimiento aumenta su secreción en las primeras horas de la noche y la prolactina lo hace durante toda la noche. La melatonina, que induce el sueño, presenta valores bajos durante el día y altos en la noche; la temperatura corporal cae a su valor más bajo en las primeras horas de la noche, mientras que alcanza su valor máximo en la tarde.

Además de la importancia de la clave luz-oscuridad, una serie de factores, como la actividad física diurna, el tipo de alimento y el horario de ingestión, los hábitos sociales y de trabajo, la siesta y la temperatura ambiente, entre otros, influirán en la cantidad y la calidad de sueño y actúa también como sincronizadores externos.

FACTORES RELACIONADOS CON EL SUEÑO

El sueño es el proceso fisiológico que se ve afectado en primer término entre los trabajadores a turnos y en horario nocturno.

Según el modelo de Borbely³, la tendencia al sueño de un individuo depende de la interacción de 2 procesos:

1. Proceso S: dependiente de la vigilia previa al sueño.

2. Proceso C: propensión circadiana al sueño o independiente del sueño (no depende de las horas previas dormidas), que está en relación con el ciclo luz-oscuridad y el momento del día.

La necesidad de dormir y la duración del sueño dependen de los niveles respectivos de los procesos C y S en un determinado momento.

Así se explica cómo, en las personas sometidas a turnos de trabajo, estos dos procesos no son coinci-

dentos. Estos trabajadores deben desincronizar sus ritmos biológicos por imposición de su trabajo y no tienen una completa regulación del sueño; generalmente, sufren una reducción de éste, tanto en cantidad, especialmente cuando el sueño es diurno y cuanto más tarde se inicie, como en calidad, sobre todo por disminución relativa del sueño lento y aumento del REM, que implica una privación parcial y crónica de sueño, con la repercusión que esto tiene en la conducta, ya que disminuye el nivel de activación cortical y, por tanto, del rendimiento, aumenta el riesgo de accidentes de todo tipo y baja la motivación y el estado de ánimo⁴.

FACTORES SOCIOLABORALES Y DOMÉSTICOS

Los trabajos a turnos chocan con los ritmos a los que está acostumbrada nuestra sociedad; las personas sometidas a ellos comen, hacen ejercicio y disponen de su tiempo libre en momentos en que todas las actividades sociales y las otras personas de su entorno no están disponibles y trabajan cuando los demás viven su vida familiar y de ocio, lo que conduce en algunos casos a situaciones de aislamiento o conflicto familiar.

SÍNDROME DEL TRABAJADOR NOCTURNO

El trabajo por turnos y nocturno tiene consecuencias negativas que van mucho más allá del ámbito estrictamente laboral: no sólo afecta al trabajo y al rendimiento, sino también a la salud física y psíquica y a las relaciones familiares y personales⁵, así como a la seguridad personal del trabajador y de otras personas.

El trastorno se puede presentar de forma aguda o crónica⁶. En un primer momento afecta más al sueño y a la esfera psíquica causando un gran número de deserciones de este tipo de trabajo. En su forma crónica implica trastornos digestivos, cardiovasculares y el aumento de hábitos no saludables (tabaco, vida sedentaria), obesidad, irregularidades del ciclo menstrual en la mujer, disminución de la fertilidad, ansiedad, depresión, etc.

El sueño insuficiente, de mala calidad y con poca profundidad que se da en estos trabajadores tiene efectos cognitivo-comportamentales con disminución del nivel de alerta, aparición de somnolencia diurna y descenso del rendimiento. El estado de ánimo se ve afectado y se incrementan los fallos de atención, con el mayor riesgo de accidentes que esto conlleva⁷.

No debemos olvidar la dificultad de estas personas para adaptarse a una sociedad que está organizada para dormir de noche y vivir de día, lo que las lleva a un aislamiento familiar y social que se manifiesta por trastornos de ansiedad, depresión, etc.

Es importante para el personal laboral, social o sanitario reconocer estos síntomas como algo relacionado con las condiciones de trabajo de las personas y hacerlo precozmente, ya que de ello depende el correcto abordaje del problema.

EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS

En la evaluación de los trastornos en los trabajadores a turnos se debe tener en cuenta todos los aspectos anteriormente citados y se debe utilizar cuestionarios, diarios y protocolos específicos que son de fácil manejo.

La adaptación al trabajo por turnos depende de múltiples factores individuales y laborales.

Entre las características individuales que dificultan la adaptación se encuentran la tendencia neurótica, un ritmo vigilia-sueño rígido, la dificultad para vencer la somnolencia y la tipología matutino-vespertina. También influyen de manera importante en la adaptación la edad y el tiempo de trabajo a turnos, así como las condiciones familiares y personales⁸. Sin embargo, algunos estudios sugieren que la actitud personal es fundamental; por tanto, no es fácil prever si se tolerará el trabajo por turnos hasta que se realiza⁹. Por ello, y puesto que hablamos de algo tan importante como el medio de vida, es conveniente ser prudente en las evaluaciones y los procesos de selección del personal.

Para minimizar los efectos que el trabajo a turnos y nocturno tiene en las personas, es conveniente actuar sobre distintos frentes: incluir criterios de salud a la hora de establecer turnos y horarios de trabajo; vigilar los trastornos que se agravan o se generan por este tipo de trabajo (epilepsia, depresión, diabetes mellitus tipo 1, afección tiroidea, algunos trastornos cardiovasculares, digestivos, apnea de sueño, enfermedades que requieren un régimen de comidas o de medicación a intervalos regulares), informar y formar, tanto a la empresa como al trabajador, en lo referente al sueño, que en la actualidad es completamente ignorado, los riesgos de su modo de trabajo y las medidas que pueden ayudarle a mejorar su adaptación y rendimiento.

Aunque no existe un sistema perfecto de turnos, se puede tener en cuenta una serie de recomendaciones (cambios cada poco tiempo, hacia adelante, con períodos de descanso prolongado entre ellos, controlar la carga física y mental, respetar los fines de semana libres, etc.)¹⁰.

En la actualidad, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y el Reglamento de los Servicios de Prevención regulan la vigilancia de la salud de los trabajadores antes de empezar el trabajo y de forma periódica.

La medicina primaria debe también implicarse en relacionar las condiciones laborales con la afección de sus pacientes.

La empresa debe adoptar algunas medidas: intentar respetar los horarios más comunes con cambios de turno en las horas adecuadas; disponer horarios y lugares para comer y descansar; hacer participar a los trabajadores en la elaboración y elección de turnos; mantener grupos estables de trabajo; intentar mantener al máximo los días que se pueda dormir de noche y medidas ergonómicas de luz, ventilación, ambiente de higiene y descanso, temperatura, ruido, etc.

El trabajador debe estar informado sobre la importancia del sueño en su salud global y sobre las medidas que están bajo su control para disminuir los efectos nocivos de los turnos¹¹: comidas regulares y calientes dedicando el tiempo adecuado; importancia del período de sueño principal, respetar las horas de sueño por encima de otras actividades; medidas ergonómicas y de aislamiento; adaptación familiar a esta situación; recursos en el entorno social para mantener relaciones y tiempo de ocio, etc.

BIBLIOGRAFÍA

1. Durand G, Rey de Castro J. Hábitos y trastornos del sueño en rotadores de turnos de trabajo en una fábrica de bebidas. *Anales de la Facultad de Medicina Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. 2004;65:97-102.
2. Palestini M. Algunos aspectos neurofisiológicos del ciclo sueño-vigilia. *Rev Chil Neuro-psiquiat*. 1976;15:3-12.
3. Borbely AA. A two process model of sleep regulation. *Hum Neurobiol*. 1982;1:195-204.
4. Shapiro CM, Kayum L. Sleepiness, fatigue, and impaired alertness. *Semin Clin Neuropsychiatry*. 2000;5:2-5.
5. Aguirre A. Consecuencias socio-laborales de los trastornos cronobiológicos. *El punto de vista médico. Vigilia-Sueño*. 2002;14:36-48.

6. Scott AJ, Ladou J. Shiftwork. Effects on sleep on health with recommendations for medical surveillance and screening. En: Scott AJ, editor. Shiftwork. Occupational medicine: State of the art review. Philadelphia: Hanley & Belfus; 1990. p. 273-99.
7. Wedderburn A. Shiftwork and Health. BEST, published by the European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Luxembourg, 2000.
8. Costa G. Guidelines for the medical surveillance of shift workers. Scand J Work Environ Health. 1998;3:151-5.
9. Harma M. Individual differences intolerance to shiftwork: a review. Ergonomics. 1993;36:101-10.
10. Knauth P: Changing schedules: Shiftwork. Chronobiol Int. 1997;14:159-71.
11. Nogareda CY, Nogareda S. Trabajo a turnos y nocturno. Aspectos organizativos Barcelona: INSHT NTP; 1995. p. 445.