

Trastornos del sueño y Turnos nocturnos: A propósito de un caso clínico.

Introducción:

Los trastornos del sueño en los médicos que trabajan por turnos pueden dar lugar a un mayor riesgo de problemas de salud que afectan negativamente al rendimiento y la seguridad del paciente.

Objetivo: Descripción del caso y valoración de la aptitud del trabajador para el puesto que realiza.

Metodología:

Facultativo, 50 años. Turnos: mañanas/guardias

Diagnosticado en 2018 de Apnea obstructiva del sueño, los primeros años utilizo un dispositivo de avance mandibular, desde 2021 le cambiaron a CPAP (presión positiva continua en la vía respiratoria). Empeoramiento en el último año, sensación de sueño poco reparador, somnolencia vespertina, despertares con asfixia, nicturia, ronquidos y un episodio de crisis tónica nocturna en 2024.

Pruebas realizadas: polisomnografía basal (Eficiencia del sueño baja, efectos obstructivos predominantemente en decúbito supino, apneas e hipopneas, que ocasionan desaturaciones intermitentes), electroencefalograma: hallazgos de brotes de lentificación rango theta en región frontotemporal derecha, sugiriendo posible alteración funcional).

Reconocimiento Médico: Apto con limitación de guardias. Desde entonces mejoría sintomatológica y parámetros de CPAP.

Conclusiones:

La mayoría de los trabajadores nocturnos no pueden ajustar sus ritmos circadianos a las horas atípicas de sueño y vigilia. Entre el 10% y el 30% de los trabajadores por turnos informan síntomas de somnolencia excesiva y/o insomnios compatibles con un diagnóstico de trastorno por trabajo por turnos. A menudo enfrentan desafíos únicos para mantener una buena calidad de sueño. Si además padecen de apnea del sueño, este problema puede agravarse.

250 PALABRAS