

Trastorno del sueño en el trabajo asociado a turnos nocturnos.

Antecedentes:

Los trabajadores con turnos nocturnos van a estar expuestos a luz nocturna, siendo más propensos a sufrir trastornos del ritmo circadiano y desequilibrio entre el ciclo circadiano interno y la luz-oscuridad. Se observa un aumento de los trastornos cardiometabólicos, deterioros cognitivos, algunos tipos de cáncer y trastornos del sueño en estos trabajadores. El 30% van a sufrir trastornos del sueño, aquí la importancia de conocer el riesgo que supone el trabajo a turnos nocturnos para poder prevenir futuros problemas de salud.

Objetivos:

Evaluar el impacto del trabajo en turnos nocturnos sobre el ritmo circadiano de los trabajadores.

Material y métodos:

Se realizó una revisión bibliográfica en distintas bases de datos obteniéndose 957 artículos, eliminando 835, quedando 122 susceptibles a ser incluidos en la revisión. Se realiza una lectura completa de los artículos, quedando excluidos 96, al no cumplir los criterios de inclusión. Han sido incluidos 13 estudios en esta revisión bibliográfica tras su lectura completa.

Resultados:

El desequilibrio de los ritmos circadianos y los trastornos del sueño se identificaron como factores significativos en los efectos sobre la salud mental a largo plazo en trabajadores con turnos nocturnos.

Se observó que una buena organización del trabajo puede ayudar a reducir la incidencia de trastornos del sueño.

Conclusiones:

Los turnos nocturnos alteran los ritmos circadianos, pudiendo llevar a trastornos del sueño. Una adecuada organización del trabajo y prácticas de higiene del sueño pueden ayudar a mitigar estos trastornos en los trabajadores.

250 PALABRAS