

Trabajo nocturno, café y deporte: ¿Aliados o enemigos del sueño?

Antecedentes

El sueño, proceso fisiológico fundamental para la recuperación física y mental, regula funciones cognitivas, metabólicas e inmunológicas. La OMS estima que el 40% de la población mundial sufre algún tipo de trastorno del sueño, con repercusiones directas en el rendimiento laboral, estado de ánimo y la salud. En el ámbito sanitario, factores como el trabajo nocturno, consumir café y practicar ejercicio pueden influir en la aparición de alteraciones del sueño.

Objetivos

Analizar la relación entre el trabajo nocturno, consumo de café y actividad física con la presencia de alteraciones del sueño en trabajadores sanitarios, considerando la influencia de la categoría profesional.

Material y métodos

Estudio observacional transversal en 300 trabajadores sanitarios de un hospital, empleando estadística descriptiva para analizar las variables: edad, sexo, nocturnidad, consumo de café, práctica de deporte, categoría profesional y alteraciones del sueño.

Resultados

El 40.3% de los trabajadores reportó alteraciones del sueño, con mayor prevalencia en quienes realizaban turnos nocturnos (41% vs. 30%) y consumían café (42% vs. 37%). La actividad física no mostró un efecto protector claro (41% en activos vs. 38% en sedentarios). Los trabajadores de 51-60 años fueron los más afectados (53.7%), al igual que las categorías de celadores y TCAE.

Conclusiones

El trabajo nocturno y el consumo de café parecen estar asociados con una mayor prevalencia de alteraciones del sueño en trabajadores. Estos hallazgos destacan la necesidad de desarrollar estrategias de prevención y promoción de la salud en el entorno hospitalario.

250 PALABRAS