

Título: Trabajo a Turnos y Alteraciones de los Ritmos Circadianos: Impacto en la Salud Mental de los Trabajadores

Antecedentes:

El trabajo a turnos, especialmente los turnos nocturnos, interfiere con los ritmos circadianos, afectando el ciclo de sueño-vigilia y la salud mental de los trabajadores. Esta alteración está asociada con un mayor riesgo de trastornos del sueño, ansiedad, depresión y fatiga crónica.

Objetivos:

Evaluar el impacto del trabajo a turnos sobre los ritmos circadianos y la salud mental, con énfasis en trastornos del sueño, ansiedad y depresión. Identificar estrategias que puedan mitigar estos efectos.

Material y Métodos:

Se realizó una revisión sistemática de la literatura utilizando las bases de datos PubMed, Embase y Cochrane Library. Se emplearon los descriptores "trabajo a turnos", "ritmos circadianos", "salud mental", "trastornos del sueño" y "depresión". Se seleccionaron 20 artículos publicados entre 2010 y 2025 que cumplían los criterios de inclusión: estudios en inglés o español que evaluaran los efectos del trabajo a turnos sobre la salud mental y los ritmos circadianos.

Resultados:

Los estudios revisados muestran una alta prevalencia de trastornos del sueño y un aumento de trastornos psíquicos como ansiedad y depresión en trabajadores a turnos. Se identificó una relación significativa entre la desregulación de los ritmos circadianos y los problemas de salud mental.

Conclusiones:

El trabajo a turnos altera los ritmos circadianos y tiene un impacto negativo en la salud mental de los trabajadores. Es crucial implementar estrategias preventivas, como rotación de turnos adecuada y medidas de adaptación laboral, para mitigar estos efectos.

250 PALABRAS