

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR TRASTORNOS DEL SUEÑO ASOCIADOS CON LA TURNICIDAD

Antecedentes:

En la Unión Europea, el 21% de la población laboral realiza trabajo por turnos.

El insomnio ocasional se puede perpetuar y progresar a insomnio crónico.

Un artículo de revisión sistemática de trece estudios europeos sobre insomnio relacionado con los turnos encontró una prevalencia que oscila entre el 25% y el 53%.

Objetivos:

Proporcionar estrategias para mejorar la calidad del sueño.

Prevenir trastornos del sueño en trabajadores con turnicidad.

Material y métodos:

Revisión bibliográfica de revistas indexadas y organismos oficiales.

Resultados:

Potenciar estrategias para:

- a. Mejorar la calidad del sueño.
- b. Manejar el insomnio de mantenimiento (despertares nocturnos).
- c. Reconciliar el sueño tras despertar precoz.

Para reducir el impacto en la salud del un esquema ideal de rotaciones sería:

- a. Rotaciones hacia adelante.
- b. Turnos de 8 horas con rotación progresiva cada 2-3 días.

Recomendaciones dirigidas a:

- a. Mantener una rutina de sueño.
- b. Adaptación al turno nocturno.
- c. Gestionar los turnos de mañana.
- d. Realizar siestas estratégicas.
- e. Optimización de la alimentación y hábitos.
- f. Uso prudente de sustancias.
- g. Preparar el sueño.
- h. Fortalecer el ritmo circadiano.

Existe evidencia que relaciona alimentos con la calidad del sueño:

- a. Nutrientes claves.
- b. Estrategias dietéticas para mejorar el sueño.

Conclusiones:

La turnicidad puede alterar el ritmo circadiano y aumentar el riesgo de insomnio. Desde el servicio de prevención podemos ofrecer recomendaciones para prevenir la aparición de condiciones que puedan poner en riesgo al trabajador y/o a terceros.