

“Cuando el trabajo nocturno amenaza tu bienestar: El efecto de la turnicidad con nocturnidad en la Migraña”

Introducción

La turnicidad con nocturnidad agrava la migraña al aumentar la sensibilización del sistema nervioso central y la inflamación, afectando el bienestar y rendimiento laboral. El médico del trabajo y los SPRL (Servicios Prevención de Riesgos Laborales) desempeñan un rol importante al identificar factores laborales que agravan la enfermedad e implementar medidas para mitigar la cronicidad de la migraña.

Caso Clínico

Médica de 34 años con migraña crónica y fracaso terapéutico escalonado. Presenta un aumento en la frecuencia e intensidad de las crisis, asociadas a las guardias, afectando su desempeño laboral y calidad de vida. Se le limita la nocturnidad y es derivada a neurología, donde indican tratamiento monoclonal. Tras la intervención por parte del SPRL, la migraña pasa a considerarse episódica.

Objetivo

Evaluar la aptitud y limitaciones de la trabajadora

Metodología

Evaluación clínica, análisis del puesto, revisión de estrategias de intervención.

Resultados

La intervención del SPRL, al restringir la nocturnidad, y al remitir a la trabajadora a neurología, mejoro significativamente su sintomatología, su desempeño laboral y redujo las bajas laborales. Este caso destaca la importancia de una intervención multidisciplinar para mejorar la calidad de vida de los trabajadores.

Conclusiones

La alteración del ritmo circadiano por las guardias nocturnas, agrava la migraña. El médico del trabajo debe identificar estos factores y promover medidas como la adecuación de turnos, higiene del sueño y seguimiento médico, para mejorar el bienestar y desempeño laboral.

248 PALABRAS