

Título: Anorexia y turnicidad: a propósito de un caso.

Antecedentes: la anorexia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria caracterizado por la restricción de la ingesta alimentaria y el miedo al aumento de peso. Factores laborales, como los cambios de turnos, pueden afectar negativamente la regulación del apetito y la salud mental, exacerbando este trastorno en trabajadores vulnerables.

Objetivos: analizar la relación entre los cambios de turnos laborales y el desarrollo de anorexia nerviosa en una trabajadora, explorando los posibles mecanismos fisiológicos y psicológicos involucrados y evaluando el impacto de una adaptación laboral en su recuperación.

Material y métodos: se presenta el caso de una trabajadora de 49 años con turnos rotativos que ha desarrollado anorexia nerviosa. Se realizó una evaluación clínica integral, incluyendo historial médico, hábitos alimentarios y nivel de estrés. Posteriormente, se implementó una adaptación laboral estableciendo un horario fijo. Se analizaron los cambios en sus parámetros metabólicos y psicológicos antes y después de la intervención.

Resultados: se evidenció una correlación entre los cambios de turno frecuentes y la exacerbación de los síntomas de anorexia, incluyendo una mayor restricción alimentaria y alteraciones en el ritmo circadiano. Tras la adaptación laboral, se observó una mejora en la alimentación, estabilidad emocional y el descanso.

Conclusiones: la adaptación del puesto de trabajo para evitar turnos que afectan negativamente la salud puede desempeñar un papel clave en la recuperación de pacientes con anorexia nerviosa. Es fundamental implementar estrategias de flexibilidad laboral para mejorar la salud mental y física de los trabajadores.

250 PALABRAS