

Impacto del Trabajo Nocturno en la Menopausia: Consecuencias y Estrategias de Adaptación

La menopausia es una etapa fisiológica en la vida de la mujer que conlleva cambios hormonales significativos, pudiendo generar síntomas como insomnio, fatiga, alteraciones del estado de ánimo y trastornos cardiovasculares. En el ámbito laboral, el trabajo nocturno puede agravar estos efectos debido a la disrupción del ritmo circadiano, el aumento del estrés y la reducción de la calidad del sueño.

Diversos estudios han señalado que las mujeres menopáusicas expuestas a turnos nocturnos tienen un mayor riesgo de desarrollar fatiga crónica, deterioro cognitivo y enfermedades metabólicas. Además, las condiciones laborales pueden influir en la severidad de los síntomas, afectando la productividad y la calidad de vida.

Ante esta problemática, es fundamental implementar estrategias de prevención y adaptación en el entorno laboral. Medidas como la flexibilización de horarios, el rediseño de turnos y la promoción de hábitos saludables pueden contribuir a mitigar los efectos negativos del trabajo nocturno en esta etapa de la vida.

En este póster, se presentará un caso real de adaptación de puesto en una trabajadora menopáusica expuesta a turnos nocturnos, ilustrando las medidas implementadas y sus resultados. Este análisis pretende destacar la importancia de la salud ocupacional en la menopausia y la necesidad de estrategias personalizadas para mejorar el bienestar y el desempeño laboral en esta población.

222 PALABRAS