



Si tiene turnos laborales extremos, esta nota es para usted

Investigación advierte que las consecuencias para la salud son más de las pensadas.

Seguramente ha conocido a alguien –si no es usted mismo– con vida social escasa como consecuencia de su trabajo, ya sea porque sus jornadas laborales son demasiado extensas o porque los turnos que le asignan implican, por ejemplo, trabajar en horarios nocturnos o, incluso, de madrugada.

Pasa más de lo que se cree. Empleados de empresas de seguridad, enfermeros, médicos, transportadores, periodistas, controladores aéreos... muchos tratan de llevar una vida normal en medio de su agenda particular. Unos ganándose la vida en noches y madrugadas, mientras el mundo duerme; otros, madrugando una semana, trasnochando la otra, o siguiendo derecho sin dormir la siguiente.

Una bogotana de 24 años, cada dos semanas durante siete días, debe cumplir con un turno de nueve de la noche a las seis de la mañana en su empresa. Y relata así lo que le ha representado ese ritmo para su salud: “Durante el turno como mucho para no quedarme dormida, pero eso me ha causado desorden alimenticio, ya me diagnosticaron gastritis. Cuando llego a mi casa en la mañana caigo a dormir como piedra, pero al despertar y durante el resto del día siento mucho sueño, quedo con un cansancio extremo. Y, aparte de eso, me he vuelto irritable”.

Es claro que las empresas y los sistemas productivos no descansan. Pueden funcionar los 365 días al año, durante las 24 horas del día. Pero las personas sí deben hacerlo, o al menos tener claras las consecuencias en su salud. Esa es la principal conclusión de un nuevo estudio de revisión publicado en enero pasado en *International Journal of Genomics*.

La investigación, elaborada a partir de otros análisis, puntualiza que realizar actividades en horarios o jornadas antinaturales o producto de cambios radicales en cortos periodos de tiempo puede exponer el cuerpo a múltiples enfermedades, que van más allá de los trastornos del sueño –como suele limitarse– y llegan a cáncer y graves problemas psiquiátricos y metabólicos.

Y aunque otras investigaciones han comprobado que hay personas que se adaptan mejor a trabajar por la noche que otras, este estudio señala puntualmente las consecuencias de alterar los ritmos circadianos, que son los relojes internos del cuerpo. Estos controlan los ciclos de vigilia y sueño diarios y regulan los procesos fisiológicos, incluyendo la secreción hormonal, la temperatura corporal, el comportamiento alimentario, el crecimiento de las células y otras funciones del metabolismo.



El trabajo constante por turnos en horarios nocturnos, por ejemplo, suprime los niveles de los genes de ese reloj central y, entre otras consecuencias, afecta los receptores de melatonina, la hormona que da inicio al sueño, explica el estudio.

“La alteración en los genes que controlan el reloj afecta aún más a los genes relacionados con trastornos como el de depresión mayor, bipolaridad, retraso de talla y síndromes de sueño, además de los cánceres de mama y de colon”, menciona la investigación.

La aparición de problemas oncológicos está directamente relacionada con la exposición a la luz de forma irregular, que promueve las interrupciones del sueño y los malos hábitos alimenticios. Y a su vez, esta rutina afecta el metabolismo y causa trastornos como la obesidad.

Consecuencias y retos

Antes del estudio ya se conocían esas consecuencias, explica Franklin Escobar, psiquiatra, especialista en medicina del sueño y director científico de la Fundación Sueño Vigilia Colombiana. Pero lo novedoso del trabajo fue el rastreo de las afectaciones genéticas causadas por las jornadas laborales y su impacto en conjunto como factor de riesgo de males mayores.

“Cuando se trabaja por turnos nocturnos o durante extensas jornadas se ponen a prueba todos los mecanismos de adaptación que el ser humano ha desarrollado a lo largo de su historia. Por eso, muchas personas no se logran adaptar a esas rutinas y terminan con enfermedades psiquiátricas, neurológicas, pulmonares, gastrointestinales y graves trastornos del sueño”, apunta.

Y, de acuerdo con Escobar, el problema no se queda solo ahí, pues, tal como han revelado otras investigaciones, las personas que salen de trabajar en la mañana o en altas horas de la madrugada tienen tasas más altas de accidentalidad vial, por ejemplo.

No se trata, en cualquier caso, de una responsabilidad exclusiva del trabajador. Lo que sugiere el doctor Escobar es que las dinámicas de producción de las empresas se organicen teniendo en cuenta conceptos científicos como estos. “Se requiere de evaluaciones de especialistas en salud ocupacional y de riesgos profesionales para garantizar, entre otros, periodos de sueño de mínimo ocho horas diarias”, concluye.

Recomendaciones

El doctor Escobar aclara que lo ideal es que una persona no se exponga a esos turnos rotativos ni extensos, pero si no hay de otra se debe procurar:



Universidad del Valle

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



Sala de Prensa

- Que la rotación de los turnos sea en el sentido del reloj. Es decir, que una semana se entre a las 6 de la mañana y la siguiente a las 12 del día, por ejemplo.
- Que las rotaciones sean cortas y no de meses en cada turno.
- Que las jornadas no sean mayores de ocho horas. E incluso menores cuando hay altas cargas de estrés.
- Si termina su jornada en la mañana y debe ir a su casa, salga de la empresa o lugar de trabajo con gafas oscuras.

Diario EL TIEMPO, 19 de Abril de 2018. Página 3.4