

## El trabajo a turnos perjudica la salud: ¿hay manera de evitar sus efectos?

Publicado: 3 octubre 2024 18:59 CEST

### Autoría



#### Carmen Rodrigo Carbó

Investigadora predoctoral grupo dislipemias primarias, Universidad de Zaragoza



#### Irene Gracia Rubio

Investigadora Postdoctoral en el grupo de Dislipemias Primarias, Universidad de Zaragoza



#### Sofía Pérez Calahorra

Doctora en Ciencias de la salud. Profesora en Grado de Enfermería. Investigadora postdoctoral IIS Aragón y Universidad de Zaragoza., Universidad de Zaragoza



#### Itziar Lamiquiz Moneo

Profesor ayudante doctor de Neuroanatomía e investigador de la unidad de lípidos del Miguel Servet, Universidad de Zaragoza



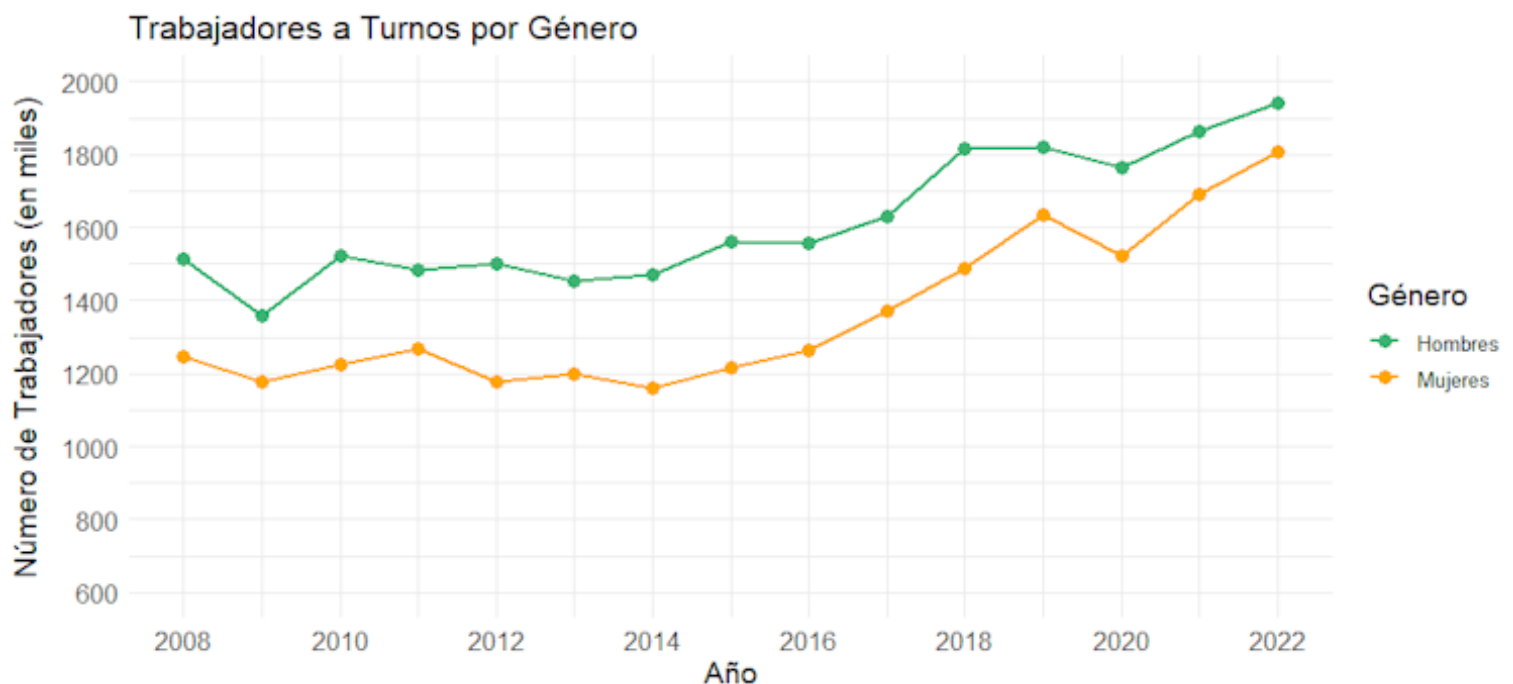
#### Rocío Mateo Gallego

Profesora en el Grado de Nutrición H. y Dietética (Dpto. de Enfermería y Fisiatría), Universidad de Zaragoza

En nuestra sociedad, muchos servicios no se detienen por la noche ni durante los días festivos. Hospitales, medios de transporte y fábricas, entre otros, requieren personal disponible en todo momento, lo que da lugar a los trabajos a turnos. Esta modalidad laboral implica una amplia gama de horarios, incluyendo trabajo vespertino o nocturno, turnos irregulares o rotativos y labores de fin de semana o de guardia.

Se calcula que [entre un 15 y un 20 % de los trabajadores](#) trabajan a turnos en las sociedades industrializadas, abarcando sectores clave como la manufactura, la atención médica y el transporte.

En España, según el [Instituto Nacional de Estadística \(INE\)](#), afecta a aproximadamente un 18 % de la población activa. Y esta cifra ha experimentado un incremento paulatino en los últimos años.



Aunque son esenciales para muchos sectores, estos horarios presentan algunos inconvenientes, especialmente en [términos de salud y bienestar](#).

Así, varios estudios han demostrado que están asociados con un [mayor riesgo de trastornos metabólicos](#) como el sobrepeso o la obesidad. Los trabajadores a turnos presentan un aumento del porcentaje de grasa corporal, dislipemia

(alteración en los niveles de lípidos en sangre), hipertensión y diabetes tipo 2, entre otros problemas.

Para explicar estos efectos nocivos se manejan principalmente dos razones: el desajuste de los ritmos circadianos y los estilos de vida poco saludables.

## **Descontrol del reloj biológico**

Los [ritmos circadianos](#) –los ciclos naturales que regulan el sueño, la vigilia y otras muchas funciones vitales en nuestro cuerpo– están desajustados en los trabajadores a turnos, especialmente en los que tienen horarios de noche.

Durante el sueño nocturno, nuestro cuerpo normalmente se recupera y realiza funciones importantes para mantenernos sanos. Estar despierto a esas horas significa que el organismo no puede realizar dichas funciones como es habitual. Los trabajadores a turnos comen, trabajan y tratan de dormir en momentos que van en contra de su reloj natural, provocando impactos negativos en su estado de salud.

## **Estilos de vida poco saludables**

Pero además del desajuste de los ritmos biológicos, los horarios laborales irregulares favorecen que los trabajadores sigan [patrones alimenticios desorganizados y poco saludables](#), duerman peor, tengan una vida más sedentaria, experimenten un aumento de los síntomas de estrés e, incluso, padezcan depresión.

Se sabe que sus [dietas](#) son notablemente diferentes a las de los trabajadores con horarios regulares. Incluyen comidas más frecuentes y un mayor consumo de tentempiés o *snacks* poco saludables. En lugar de disfrutar de comidas completas y ricas en nutrientes, es más probable que recurran a bocadillos y comidas que requieren poco tiempo de preparación.

[Varios estudios](#) han demostrado que, efectivamente, los trabajadores a turnos consumen una mayor cantidad de calorías y tienen preferencia por bebidas azucaradas y alimentos con una mayor proporción de azúcares y grasas saturadas.

Respecto a la [salud mental](#), los hábitos desordenados pueden intensificar el estrés y aumentar el riesgo de ansiedad y depresión, en gran medida a causa del aislamiento social y la falta de apoyo. El cansancio prolongado y los horarios cambiantes también disminuyen la motivación para realizar actividades físicas, contribuyendo así al [sedentarismo](#) y las consiguientes complicaciones de salud.

Además, los trastornos del sueño son comunes en este grupo de población, muy especialmente entre las personas que trabajan de noche. Esta [falta de descanso nocturno](#) no solo conlleva problemas físicos y mentales, sino que también afecta a la seguridad en el lugar de trabajo.

## **La clave: dormir y comer mejor**

Teniendo en cuenta estos datos, es crucial adoptar estrategias efectivas para prevenir y tratar las potenciales complicaciones sobre la salud del trabajo a turnos.

Para mejorar el sueño, se pueden seguir las recomendaciones típicas, como evitar la exposición a la luz antes de dormir y mantener un ambiente tranquilo y oscuro en el dormitorio. Si estas medidas convencionales no son eficaces, pueden considerarse opciones como tomar suplementos de melatonina (cuya eficacia en los trabajadores a turnos [ha sido demostrada en un estudio reciente](#)) o establecer una rutina de sueño consistente, durmiendo siempre a la misma hora.

Además, técnicas como la meditación y la actividad física regular pueden ser beneficiosas para manejar el estrés.

---

**Leer más:** [Guía para hacer pausas activas en el trabajo](#)

---

En segundo lugar, planificar las [comidas](#) evitará recurrir a opciones menos saludables como los *snacks* disponibles en máquinas expendedoras.

Preparar y llevar al trabajo tentempiés saludables, como fruta, yogur o frutos secos, ayudará a mantener una dieta

equilibrada y evitar las tentaciones poco nutritivas cuando el hambre apremia.

Es importante tener en cuenta que la tolerancia a los carbohidratos en horarios nocturnos es menor que durante el día. Según un [trabajo reciente](#), la sensibilidad a la insulina disminuye por la noche.

Una posible solución es optar por cenas ricas en proteínas, ya que aumentan la saciedad y potencian la secreción de insulina. Además, [se ha demostrado](#) que mejoran el estado de alerta y reducen la somnolencia en trabajadores a turnos.

Asimismo, es importante consumir cafeína y otras sustancias excitantes de manera controlada, evitando su ingesta al menos 6-8 horas antes de dormir, para no interferir con la calidad del sueño.

Por último, no debemos olvidarnos del agua: mantener una [hidratación](#) adecuada durante el turno ayuda a combatir la fatiga y mejora la concentración y el estado de ánimo de los trabajadores.