

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

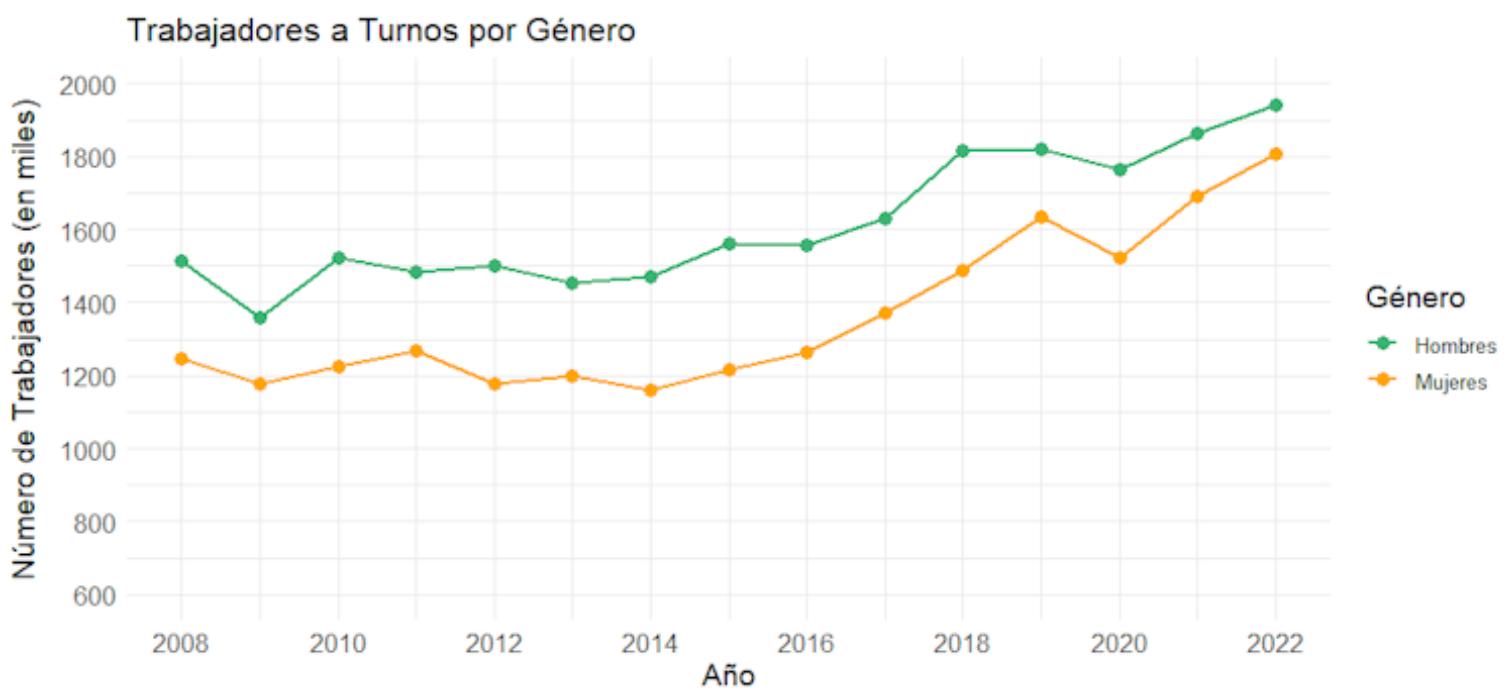


Rocío Mateo Gallego
Profesora en el Grado de Nutrición
H. y Dietética (Dpto. de Enfermería
y Fisiología), Universidad de
Zaragoza

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, padecan 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](#) evitirá 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.