



# Nocturnidad y Turnicidad.

## Privación de sueño

Un individuo sano suele dormir entre cinco y ocho horas diarias.

La privación del sueño supone un problema especial para los trabajadores que no pueden dormir lo suficiente debido a su horario de trabajo, fundamentalmente en trabajadores de turno de noche fijo o trabajadores a tres turnos.

## Efectos de la privación del sueño

Los efectos de la privación del sueño sobre el rendimiento dependen del tipo de tarea que se vaya a realizar. Una tarea compleja es más vulnerable que una simple. También tareas prolongadas, especialmente si son repetitivas, y también aquellas tareas monótonas.

La mayoría de los problemas de salud que aquejan a las personas que trabajan a turnos se asocian a la calidad de sueño que se ve dificultada por factores como la luz natural y el mayor nivel de ruidos que existe durante el día. Algunos de los trabajadores, además, interrumpen su descanso para comer en familia o realizar labores domésticas. Todos estos factores influyen en que al cabo de numerosas jornadas consecutivas de trabajo nocturno, se produzca un déficit acumulado de sueño que tiene repercusiones tanto en la productividad como en la vida social y en un posible aumento de siniestralidad.

Además, pueden aparecer trastornos gastrointestinales, trastornos cardiovasculares o trastornos neurológicos. Respecto al trabajo nocturno en una embarazada, puede ser necesario adaptar temporalmente los horarios y turnos a fin de evitar riesgo para ella o el feto.

## Cómo reducir los problemas con el sueño

Algunos consejos útiles, particularmente para dormir el día siguiente a una jornada de trabajo nocturna son:

- Pedir a los miembros de la familia que utilicen auriculares para escuchar la TV o la radio. Utilizar contestador automático silencioso del teléfono. Desconectar el timbre de la puerta
- Comunicar el horario laboral a la familia y evitar labores ruidosas en la casa
- Colocar cortinas gruesas de tonalidades oscuras y puertas insonorizadas para amortiguar la luminosidad y el ruido
- Utilizar tapones de oídos y antifaz para dormir y evitar bebidas con cafeína 5 horas antes de irse a dormir

Aunque no existen pruebas de que la alimentación influya en la adaptación al trabajo nocturno se aconseja:

- La comida principal debe hacerse antes de las 01:00 h. y preferiblemente deber ser más rica en proteínas y baja en grasas
- Se recomienda tomar frutas o productos lácteos sobre las 04:00 h.
- Hacer comidas a horarios regulares
- Evitar comidas copiosas antes de irse a la cama
- Abstenerse de tomar alcohol para conciliar el sueño

Es necesaria la formación de los trabajadores expuestos a este riesgo y una adecuada vigilancia de la salud de los trabajadores mediante exámenes de salud periódicos a través del Departamento de Vigilancia de la salud de la Sociedad de Prevención de Maz.