

**IMPLICACIONES FÍSICAS Y PSICOSOCIALES DE LOS TRASTORNOS DEL  
SUEÑO EN EL AMBIENTE Y DESEMPEÑO LABORAL EN TRABAJADORES  
DEL ÁREA DE LA SALUD QUE REALIZAN TURNOS NOCTURNOS**

**Estudiantes:**

**NATALIA AGUILAR VILLA  
JULIO ALBERTO ARANGO  
JENIFFER VANEGAS NUÑEZ  
CINDY PALENCIA SOTO  
ZOULANGE TRUJILLO ROJAS**

**Asesor:**

**Dr. DIEGO FERNANDO HURTADO GUZMÁN**

**UNIVERSIDAD CES  
FACULTAD DE MEDICINA  
División de Posgrados en Salud Pública  
Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo  
Medellín  
2016**

## Contenido

1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	3
1.1. Justificación del problema .....	6
2. MARCO TEÓRICO .....	10
3. OBJETIVOS .....	19
3.1 Objetivo General .....	19
3.2 Objetivos Específicos .....	19
4. DISEÑO METODOLÓGICO .....	20
4. 1. Tipo de proyecto.....	20
4. 2. Población .....	20
4. 3. Temas preliminares de análisis .....	20
4. 4. Estrategias de recolección de la información .....	21
5. DISCUSION .....	22
5. 1. Estrategias de intervención para mitigar las consecuencias de los turnos nocturnos en los trabajadores del área de la salud.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
6. CONCLUSIONES.....	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	27

## 1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Etimológicamente la palabra trabajar proviene del latín “tripaliare” que significa “torturar”; pero para entender claramente en toda su extensión este concepto tenemos que ubicarnos durante la vigencia del imperio romano en donde se institucionalizó el uso de la esclavitud, por lo que para un ciudadano romano trabajar era una actividad realmente indigna (1).

Aunque la existencia del trabajo nocturno puede plantearse en el tiempo hasta la prehistoria, es difícil encontrar referencias bibliográficas sólidas en este caso. (Nougier, 1965), dentro de los referentes históricos existentes que tratan sobre el trabajo nocturno podemos citar el libro de Re Metálica, de Georgius Agricola (1556) – Carro Igelmo, 1986 p. 164 en este documento aparece una importante referencia del trabajo nocturno en la actividad minera. Una segunda referencia histórica a tener en cuenta en el trabajo nocturno es la De Morbis Artificum Diatriba de Bernardino Ramazzini (1713) – Blanco Carmona, Juste Picón, Garcés Sotillos y Rodríguez Gastón, 1992, p. 19 –, autor que describe enfermedades de origen profesional, interesándonos en particular las asociadas a los panaderos (1).

Como se puede ver, el trabajo nocturno ha existido en todas las civilizaciones abarcando diversas actividades laborales como por ejemplo: vigilantes, soldados, comadronas, entre otros. Sin embargo, podemos decir con toda certeza que el trabajo nocturno se pacificó cuando fue inventada la luz artificial por Thomas Alva Edison en 1879. Esta innovación tecnológica proporcionó la luminosidad para poder hacer en horarios nocturnos cualquier actividad realizada durante el día o bien sea extender la jornada diurna, porque hay que aclarar que antes del uso de la luz artificial la jornada laboral se limitaba a las horas de luz natural y solía

demorar entre ocho a diez horas diarias en invierno, mientras que en verano alcanzaban hasta las dieciocho horas (1).

Con luchas laborales emprendidas por los trabajadores de Europa en países como Francia, Inglaterra y España se logró reducir el horario de trabajo diurno hasta en diez horas diarias lo que aunado al desarrollo industrial condujo a un elevado aumento de la producción y la reducción de los precios de los productos, refiriéndose por parte de la industria la producción continua durante el día y durante la noche infringiendo en el comportamiento del trabajo nocturno. Otro hecho importante que le dio prevalencia al trabajo nocturno fue el desarrollo de la segunda guerra mundial (1939 – 1945) donde el trabajo a turnos y los criterios de selección, dirección y gestión de los recursos humanos tuvieron una oportunidad histórica para poder demostrar a gran escala su eficiencia e importancia tanto en el ámbito civil como en el militar (Bosworth, 1991; Charles y Brown, 1981). Es importante resaltar que el trabajo nocturno en países como Estados Unidos se incrementa a cada año por el aumento de la industrialización, es así como en el año 1995 se calcula que diez millones de estadounidenses trabajaban por turnos, para el año 2000 el número se había incrementado a quince millones de personas, otro caso significativo es el caso de España donde el 5 % de las personas ocupadas son trabajadores nocturnos permanentes, mientras que el 20 % realiza trabajos que requieren rotación de turnos, lo cual es una cantidad aproximada a las dos punto cinco millones de personas.

En Europa según datos de la fundación europea para la mejora de las condiciones de vida y trabajo, más de dieciocho millones de personas realizan turnos rotativos, mientras que seis millones realizan la jornada laboral nocturna de manera permanente (1). En las últimas décadas se han generado grandes cambios en el contexto socio- laboral, los cuales tienen como consecuencias alteraciones en la salud de los trabajadores al presentarse accidentes y enfermedades propias de la actividad laboral; así mismo se despierta gran interés por todas las personas que

desean conocer los riesgos psicosociales al que se ven enfrentados los trabajadores por el stress laboral, que con la repetitividad de los turnos nocturnos se vuelve una situación crónica y que las organizaciones ya han demostrado su preocupación lo que conlleva a analizar las condiciones en las que el trabajador realiza sus actividades diariamente, el tiempo de la jornada laboral, la atención a usuarios, los turnos nocturnos, la cantidad de pacientes atendidos por turno, entre otros (2).

Las alteraciones del sueño conllevan a desarrollar una serie de signos y síntomas desencadenantes de enfermedades que afectan el rendimiento laboral causando un desequilibrio emocional y social. Temas como la sobrecarga de trabajo, horarios extendidos, turnos nocturnos y ambientes laborales estresantes, se han convertido en los causantes de enfermedades ocasionadas por el trabajo, así como lo es el síndrome de Burnout (3).

Según lo anterior, se expone una problemática de salud pública que despierta la necesidad de determinar cuáles son las variables que afectan a las personas producidas por alteraciones en el sueño, siendo éstas desencadenadas por el trabajo y dar a conocer, por especialistas en el tema, que existen cambios a nivel psicológico reflejados en desequilibrios emocionales, dificultades familiares, laborales y sociales (3).

Se ha documentado que los trastornos del sueño generan alteraciones en el comportamiento del trabajador y que el síndrome de stress laboral, por ejemplo, afecta el rendimiento, el desempeño laboral y la prestación adecuada del servicio al usuario; Por esta razón, es importante identificar, a través de la revisión de fuentes secundarias, el estado actual de ésta problemática y así realizar un análisis que permita desarrollar estrategias para mejorar las condiciones laborales (4). Dentro de los factores psicosociales generadores de estrés podríamos citar aspectos como administración y gerencia de la organización, condiciones físicas de los puestos de trabajo, relaciones interpersonales con los compañeros y jefes, entre otras (5).

Existen diferentes trastornos del sueño que se pueden agrupar por categorías como son el Insomnio, Hipersomnia, Trastornos del ciclo circadiano y parasomnias (6).

El insomnio es uno de los trastornos del sueño donde, además de generar sensación de cansancio durante el día siguiente, ocasiona enfermedades como depresión, ansiedad y stress. Ésta presencia de cansancio y fatiga física constante en las personas con disminución en la calidad de sueño, genera un incremento del esfuerzo físico y mental para mantener la productividad laboral (7).

Los seres humanos, al igual que otros seres vivos, poseen un reloj corporal interno situado en el núcleo supra-quiasmático del hipotálamo que regula los ritmos corporales incluidos el ritmo del sueño-vigilia. El periodo habitual de la mayoría de estos ritmos es cercano a 24 horas y está preparado para sincronizarse con el ritmo ambiental diario de luz-oscuridad para estar activos y despiertos de día y para dormir y descansar de noche; además se presenta un descenso de la temperatura corporal que comienza al final del día. Cuando se trabaja de noche o en turnos rotativos de trabajo, el sistema circadiano es incapaz de adaptarse rápidamente al nuevo horario y surge un desequilibrio entre el ritmo de los sistemas fisiológicos internos y las exigencias horarias externas (8).

La gran mayoría de trabajadores que se desempeñan en jornadas laborales extensas, además de presentar alteraciones del sueño, se ven expuestos a condiciones de trabajo desfavorables que traen consigo algunos riesgos para su salud física y psicosocial.

### **1.1. Justificación del problema**

En cualquier organización el recurso más importante para conseguir sus objetivos empresariales es el recurso humano; Es así como en el área de la salud, la responsabilidad empresarial del cumplimiento de los objetivos implícitos que conlleva a su misión debe contar con personal altamente calificado con aptitudes y actitudes optimas en formación personal, técnica y profesional, que le permita

asumir sus funciones labores y crecimiento personal con un alto grado de eficiencia y eficacia puesto que la responsabilidad es la integridad del ser humano (2).

Cuando el recurso humano de una organización en el área de la salud es sometido a turnos de trabajo nocturno y exceden la capacidad normal de recuperación del sueño y del estado físico y mental, se desarrollan patologías que inciden en el comportamiento, el medio ambiente de trabajo y desempeño laboral; en razón de lo anterior, es necesario superar ésta situación, identificando las enfermedades que perturban la salud de los trabajadores que realizan turnos nocturnos en el área de la salud y su incidencia en su desarrollo laboral y el medio ambiente empresarial, en aras de encontrar soluciones que se deben enmarcar no solo en el componente de salud sino también en el marco legal de los turnos de trabajo y su adecuada programación para evitar abusos de los mismos (2).

Se debe velar por que el personal que labora en servicios de salud durante la noche, proporcione un servicio óptimo a los usuarios manteniendo la integridad de la salud física, mental y emocional tanto del paciente como la propia, preservando el ambiente de la organización empresarial.

Existen estudios científicos donde dicen que los trastornos del sueño producen en el ser humano consecuencias directas como el riesgo de padecer cuatro veces más trastornos del sueño que aquellos trabajadores que tiene turnos diurnos; es así como se han identificado trastornos del sueño asociados al cambio del ritmo circadiano (RC) como son Jet-Lag, tipo de cambio de turno de trabajo, tipo de patrón de sueño retrasado, tipo de patrón de sueño avanzado y ausencia total del sueño o vigilia. Todos los trastornos anteriores conducen a manifestaciones clínicas ampliamente documentadas como son las enfermedad digestiva (dispepsia, gastritis, reflujo, flatulencia, ulcera gástrica, estreñimiento), manifestaciones cardiocirculatorias que según algunos estudios la probabilidad de

sufrir enfermedad cardiovascular es del 1,83% más alta en quienes sufren trastornos del sueño y más que en las personas diabéticas (3).

Trastornos psiquiátricos (neurosis del trabajador nocturno, trastornos metabólicos y endocrinológicos y trastornos oncológicos (los trastornos del sueño han sido catalogados como desencadenantes de problemas oncológicos ubicándolos en el grupo de riesgos oncológicos 2<sup>a</sup>), trastornos ginecológicos y reproductivos al detectar el bajo nivel de peso de los hijos de niños de madres privadas del sueño (3).

Es claro entonces, que el trabajo nocturno en el personal de la salud desencadena problemática de tipo físico y psicosocial que inciden en su comportamiento laboral, relaciones sociales y su naturaleza física (3).

Cabe anotar que el buen ambiente laboral de una empresa es muy importante para el desempeño y productividad del trabajador, porque cuando se altera la dinámica laboral, se perjudica directamente al individuo y al equipo de trabajo influyendo negativamente tanto en el rendimiento laboral como en las relaciones interpersonales (6). Ésta interrelación condiciona un buen ambiente de trabajo, pero que por el contrario, cuando se rompe éste equilibrio por ejemplo, con la aparición de trastornos de sueño y su afectación integral en el personal de salud pueden desencadenar la presencia de stress laboral, perjudicando el rendimiento laboral y bienestar del individuo, manifestándose en cambios de comportamiento, signos y síntomas físicos, emocionales y cognitivos (7).

El ser humano necesita entonces, unas determinadas horas de sueño para sentirse totalmente recuperado y alerta, lo que el tiempo y la calidad del sueño son indispensables para ser reparador, lo cual no se logra cuando el trabajador de la salud modifica sus condiciones fisiológicas al cumplir con un turno nocturno (8). Es de gran importancia aumentar el número de períodos en los que se puede dormir



de noche, la posibilidad de descanso después de hacer turnos nocturnos y así acumular días de descanso para los trabajadores y ciclos de rotación distintos a lo largo del año (9). Dar a conocer la manera en que se ve afectada la vida de los trabajadores que realizan turnos nocturnos y así velar por el bienestar físico, social y psicológico (9).

Determinar cuáles son las reales implicaciones físicas y psicosociales de los trastornos del sueño en el ambiente y desempeño laboral de los trabajadores de la salud que realizan turnos nocturnos, a través de la revisión de literatura e investigaciones realizadas en fuentes secundarias de información a nivel nacional e internacional.

## 2. MARCO TEÓRICO

En Colombia es difícil encontrar referencias bibliográficas de contenido relevante que traten sobre el tema del trabajo nocturno. Todo lo existente se ciñe a lo contenido en la legislación colombiana que antiguamente contemplaba la jornada nocturna y su retribución en el horario de 06:00 pm a 06:00 am. En el año 2002, la ley 789 por iniciativa del presidente Álvaro Uribe Vélez y con el propósito de generar más empleos, modificó el Art.160 del Código Sustantivo del Trabajo Colombiano, extendiendo la jornada diurna antigua (6:00 a.m. - 6:00 p.m.), hasta las 10:00 p.m. Esto en detrimento en la misma proporción de la jornada nocturna, la cual perdió el recargo correspondiente a las horas comprendidas entre las 6:00 pm y las 10:00 p.m., logrando disminuirles costos a los empresarios a costa de los trabajadores que laboran en este horario (10).

Hablando de la historia mundial encontramos que la prevalencia de los trastornos del sueño en general es alta y se estima que cerca de un tercio de las personas sufrirá un trastorno de sueño a lo largo de su vida; en Colombia, los estudios de trastornos del sueño son escasos y no han sido incluidos en estudios de salud mental; sin embargo, se presume que dicha prevalencia en el país es alta al igual que en el resto del mundo (11).

Según Carlos Marx “El trabajo construye al hombre, le da sentido a su vida, pero tal como es concebido por la sociedad moderna, el trabajo enajena al hombre, lo despoja de su ser y evita su desarrollo”. El trabajo nocturno ha existido en todas las civilizaciones y en diversos ámbitos laborales. En la actualidad por ejemplo, se podrían mencionar la labor nocturna del personal de seguridad, personal

administrativo, personal de servicios generales, entre otros. A nivel industrial se inicia el trabajo en horarios nocturnos cuando comenzó a emplearse la luz artificial por incandescencia, inventada por Thomas Alva Edison en 1879. Dicha innovación tecnológica proporcionó la luminosidad necesaria para poder reproducir en horarios nocturnos cualquier actividad laboral como una continuidad del trabajo diurno, con todas las ventajas e inconvenientes que supone (12).

El código sustantivo del trabajo en Colombia define el trabajo como “toda actividad humana libre, ya sea material o intelectual, permanente o transitoria, que una persona natural ejecuta conscientemente al servicio de otra y cualquiera que sea su finalidad siempre que se efectuó en ejecución de un contrato de trabajo” (13).

De acuerdo con la OIT (1990) El trabajo por turnos es “un método de organización del tiempo de trabajo, en el cual los trabajadores se remplazan uno al otro en el sitio de trabajo de tal forma que el establecimiento pueda operar más horas de las horas de trabajo que un trabajador individual”.

Dentro de las definiciones más utilizadas encontramos las siguientes:

**TRASTORNO:** alteración en el funcionamiento de un organismo o de una parte de él o en el equilibrio psíquico o mental de una persona.

**ALTERACIONES PSICOSOCIALES:** éstas alteraciones psicológicas derivadas de la actividad laboral son la denominadas: Psicopatología Laboral, ésta especialidad se dedica al estudio de los trastornos que se desarrollan como consecuencia directa del desempeño de un trabajo, así como las alteraciones que surgen debido a la ausencia del mismo.

**INSOMNIO:** problemas para conciliar el sueño.

**HIPERSOMNIA:** problema para permanecer despierto.

**TRASTORNOS DEL CICLO CIRCADIANO:** problemas para mantener un horario de sueño.

PARASOMNIAS: son las combinaciones en el ciclo sueño/vigilia (14).

Epidemiológicamente hablando, el insomnio es asociado a menudo con desórdenes mentales. El insomnio prolongado puede anunciar o causar un disturbio mental. El insomnio crónico está asociado con una mayor probabilidad de desarrollar profundos desórdenes de estado de ánimo. La interrupción del sueño y la pérdida del mismo en voluntarios normales frecuentemente resultaron en estados de ánimo disturbados, tanto en jóvenes como en personas mayores (10).

Los recursos humanos son parte vital para el buen funcionamiento del sistema de salud y las instituciones prestadoras de servicios de salud garantizando que se ofrezcan servicios de atención médica de calidad (15). En la actualidad gran parte del tiempo es dedicada al trabajo, por lo que éste se ha convertido en más que una actividad de ingresos, en nuestra propia identidad; de hecho, la actividad laboral es indispensable para constituir y desenvolvemos como parte de un medio sociocultural por lo que las condiciones laborales son muy importantes para la estabilidad psicológica y mental del trabajador (15).

La actividad laboral suele tener una periodicidad semanal que coincide con el tiempo estimado que requiere el organismo para adaptarse a un cambio de turno. Las exigencias de la sociedad actual, hacen necesario que se establezcan ciertos servicios como por ejemplo, servicios de salud en horarios situados fuera de los tiempos fisiológicamente aconsejables; teniendo en cuenta que la competencia económica existente desde una perspectiva de costos y beneficios, obliga a ajustar el horario laboral a límites extremos.

Como estrategias de intervención se recomienda principalmente la reorganización de los sistemas de trabajo, la modificación de las condiciones en el ambiente

laboral y medidas específicas como sería rotación de los turnos de trabajo, descansos programados, turnos laborales más cortos, pausas activas dirigidas entre otras, así como la generación de espacios lúdicos de acercamiento con el trabajador y su familia para dar a conocer los riesgos de exposición y las medidas preventivas de intervención (16).

El trabajo por turnos, entendido como la labor realizada en las horas habituales de sueño, puede ocasionar alteraciones en el dormir. Este tipo de trabajo es muy frecuente en el desempeño de la medicina y en instituciones prestadoras de servicios de salud, por lo que tenemos que incluir en este análisis todo el personal que realiza turnos nocturnos en dichas instituciones (10).

En estudios realizados sobre los trastornos de sueño y el cansancio o fatiga, se identificó que éstos eran desencadenados en los trabajadores que realizaban actividades laborales en turnos nocturnos, no solo afectando el desempeño laboral sino también su vida extra laboral y familiar. Lo cual nos indica que es importante vigilar que los trabajadores tengan una buena calidad de sueño y así disminuir el mal rendimiento laboral (10).

El trabajo nocturno también puede causar desórdenes en los estados de ánimo. Adicionalmente, está bien establecido que se ha encontrado mayor ansiedad, excitación y depresión en voluntarios que reportan insomnio (15) Las investigaciones desde hace muchos años muestran la presencia de numerosas repercusiones negativas sobre la salud de las personas que laboran en turnos nocturnos. Desde una perspectiva psicológica se destacan los trastornos del sueño, el síndrome de fatiga crónica, el estrés laboral, la adicción laboral, la sintomatología depresiva, y diversos problemas familiares y sociales; así mismo se presentan mayor número de problemas laborales como el ausentismo, menor rendimiento y accidentes de trabajo (7, 10).

Los efectos principales de los trastornos del sueño está la calidad del sueño, trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, reproductivos, salud mental, vida familiar, familiares, sociales y principalmente alteraciones en el desempeño laboral (7).

Dentro de las situaciones fisiológicas, el sueño es el estado fisiológico de autorregulación tanto de seres humanos como de animales, en el cual el cuerpo tiene diversos cambios fisiológicos que al ser modificados generan múltiples alteraciones en los diferentes sistemas del cuerpo. Los trastornos del sueño son problemas que incluyen: dificultades para conciliar el sueño, dificultad para permanecer dormido, dormir demasiado, conductas anormales durante el sueño y quedarse dormido en momentos inapropiados; son múltiples las causas por las que se presentan, una de estas son los cambios a nivel del metabolismo cerebral especialmente alteraciones a nivel de los neuro-moduladores (15).

Dentro de las complicaciones de la falta de sueño se establece que el ser humano pasa cerca de un 25% de su vida aproximadamente durmiendo, por lo que las alteraciones del sueño afectan directamente las actividades que realiza durante el día provocando un estado de vigilia, afectando de forma importante el desempeño e impacto laboral (5).

Los trastornos del sueño siempre se han relacionado con el aspecto fisiológico y su efecto en la salud, pero se deberá re direccionar su enfoque analizando aspectos como la accidentalidad de origen laboral, el ausentismo tanto de origen laboral como el de origen común y un factor importante en nuestras instituciones como es el relacionado a la productividad (4).

La cantidad de sueño y la calidad del mismo son factores definitivos en la calidad de vida; Las modificaciones en el ciclo del sueño como son los turnos nocturnos

afectan directamente la salud física y psicológica (6). Otro aspecto importante en la relación del personal de salud y los turnos nocturnos, será el evaluar e identificar las consecuencias sicosociales del trabajo nocturno comparado con indicadores de rendimiento en dicho personal y su efecto en las finanzas de las instituciones (7).

Otra repercusión importante de los turnos nocturnos y sus afectaciones a la salud con los trastornos del sueño son los relacionados con las consecuencias en las relaciones familiares, de pareja, laborales y en general en su interrelación con el medio donde se desenvuelve (9).

En aras de enriquecer este contenido, a continuación se relaciona y se detallan dos importantes estudios realizados sobre la temática del sueño en el personal de la salud por trabajos en turnos nocturnos y su incidencia en aspectos sociales, familiares, laborales y con más fuerza en el campo de la salud.

Se puede encontrar en el artículo "Trabajo nocturno como factor de riesgo psicosocial" escrito por Hilda Margoth Mongui, en la revista AVANCES EN ENFERMERIA VOL. XI No. 2 (1993), que las condiciones de salud, se presentan como "insatisfactorias" para el 22.5% de los trabajadores nocturnos frente al 17.5% de los trabajadores diurnos, mostrando diferencia estadísticamente significativa ( $P < 0.5$ ), lo que equivale a expresar que la probabilidad de tener mejores condiciones de salud es mayor entre los trabajadores de la jornada diurna que en los de la nocturna (17).

Dentro de las molestias cardiovasculares, las várices y cansancio en miembros inferiores se presentan en el 32.5% para los trabajadores nocturnos frente al 22.5% de los diurnos. La distensión abdominal afecta al 20% de los trabajadores nocturnos y al 7.5% de los diurnos, posiblemente por la ingesta de alimentos en período de desactivación orgánica, por el tipo de alimentos ingeridos y por otras

causas. El dolor de garganta es la principal queja manifestada por el 20% de los trabajadores nocturnos, frente al 15% de los diurnos, probablemente por el riesgo biológico presente en las áreas hospitalarias. El dolor en los senos paranasales afecta al 20% de los trabajadores nocturnos y al 5% de los diurnos. Entre los factores predisponentes pueden contarse la exposición a menor temperatura ambiental durante la noche, asociado con el riesgo biológico presente en el medio hospitalario. En el sistema visual la principal molestia referida fue "disminución de la agudeza visual" en el 30% de los trabajadores diurnos frente al 15% de los trabajadores nocturnos. En la valoración física del sistema visual se encontró (17):

- a. El 13.7% de la población estudiada usan lentes en los cuales no se corrige el defecto en un 7.5% de los trabajadores diurnos frente al 2.5% de los trabajadores Nocturnos.
- b. El 20% de la población presenta pterigio en uno o ambos ojos. Afectando al 22.5% de los trabajadores de la jornada diurna, frente al 17.5% de los trabajadores de la jornada nocturna.

El envejecimiento prematuro es un fenómeno que está presente en el 35% de los trabajadores nocturnos frente al 15% de los diurnos; La alteración en las relaciones familiares afecta en un 17.5% a los trabajadores nocturnos y un 12.5% a los diurnos. Con respecto a la alteración en las relaciones sociales en los trabajadores nocturnos Alcanza un 30% frente al 22.5% en los trabajadores diurnos (18). Se observa que en el estudio, la incidencia de los riesgos psicosociales de los sistemas de trabajo por turnos pretende, analizar los efectos fisiológicos, psicológicos y patológicos del trabajo a turnos y nocturno, las repercusiones a nivel laboral relacionadas con el rendimiento, la seguridad y el ausentismo, y los aspectos organizacionales a tener en cuenta para mejorar las condiciones de trabajo. Y presenta una revisión de las consecuencias que los turnos de trabajo tienen sobre la salud. Las investigaciones llevadas a cabo en los últimos años muestran numerosas repercusiones negativas sobre la salud de los trabajadores afectados. Desde una perspectiva psicológica destacan los trastornos del sueño,



el síndrome de fatiga crónica, el estrés laboral y diversos problemas familiares y sociales.

Dentro de los resultados estadísticos arrojados por este importante estudio podemos resaltar: Con respecto a la cantidad percibida de sueño de los trabajadores que han realizado el turno de noche, tenemos que un 11% no duerme suficiente; un 13% podría dormir bastante más y un 28% podría dormir un poco más. Un 34% de los trabajadores nocturnos, considera que la calidad de su sueño es muy mala, así como la capacidad reparadora de ese sueño (35%).

Para un 27% la calidad de su sueño es bastante mala. Tan sólo el 7% considera que la calidad de su sueño después del turno de noche es buena y para un 5% es buena su capacidad reparadora.

Progresivamente el no dormir lo suficiente va generando alteraciones en la memoria, errores en la capacidad de concentración, cambios en el estado de ánimo y disminución en los reflejos, irritabilidad, predisposición a los accidentes, problemas de conducta y aprendizaje, hasta una profunda depresión. Así, preguntamos a los trabajadores sobre síntomas a nivel psíquico que sintieran tras la realización de un turno, encontrando que las principales manifestaciones eran: • Fatiga (41%) • Insomnio (38%) • Irritabilidad (39%) • Problemas de concentración (29%) • Desmotivación (26%)

Una vez que conocemos el estado anímico, preguntamos sobre el estado físico, encontrado que un 36% de los trabajadores tras un turno se encuentran cansados siempre un 36%; somnolientos, un 20%, con mal cuerpo un 18%, tensos un 16%, irritados un 12%, hambrientos un 12%, ansiosos un 11%, aburridos un 7%, torpes un 6%, e indiferentes un 6% también. Destacan los altos porcentajes que declaran tener estos estados algunas veces.

Las condiciones de trabajo constituyen un determinante muy directo del estado de salud de las personas. Por otra parte, las consecuencias nocivas del trabajo nocturno también se manifiestan en el sistema digestivo y el sistema nervioso. El deterioro de la salud física puede manifestarse, en primer lugar, por la alteración de los hábitos alimentarios, y más a largo plazo, en alteraciones más graves, que pueden ser gastrointestinales, neuropsíquicas y cardiovasculares. Después de realizar trabajos con turnos nocturnos encontramos los siguientes resultados en los trabajadores estudiados.

Un 33% de los trabajadores dicen tener después de trabajar a turnos: dolores de cabeza; el 32% sufre de contracturas musculares, están sujetos a cambios bruscos de humor un 30%; un 25% tiene dolor crónico de espalda; el 25% tiene gastritis; un 18%, dolor crónico de piernas y pies; el 15% padece de tensión arterial alta; un 13% padece venas varicosas; el 11% presenta cuadros de ansiedad, mismo porcentaje de los que padecen hemorroides; un 9% sufre arritmias cardíacas; el 8% declara tener depresión y un 3% ha sufrido crisis de pánico (19).

Conciliación de la vida familiar y social. El trabajo por turnos puede repercutir negativamente en la vida familiar, la participación institucional y las relaciones sociales, obteniéndose los siguientes resultados: (19). El 55% manifiesta que su horario de trabajo le deja poco tiempo para conciliar la vida laboral con la familiar, y, para un 11% consideran que no pueden conciliar ambas esferas.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo General**

Establecer cuáles son los efectos adversos que se presentan cuando se labora en turnos nocturnos y su relación con la alteración del sueño en el ambiente de trabajo, el comportamiento y desempeño de los trabajadores de la salud.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

1. Identificar cuáles son los efectos que produce el trabajo nocturno en los trabajadores del área de la salud, teniendo como referencia el marco legal laboral y las necesidades humanas de descanso y recuperación del sueño.
2. Establecer qué incidencias tiene la falta de sueño en la salud de los trabajadores del área de la salud con la identificación de patologías derivadas del mismo.
3. Determinar qué incidencia tiene el trabajo nocturno continuo y por consiguiente la falta de sueño, recuperación del mismo en el ambiente laboral y en la prestación de los servicios de los trabajadores.
4. Averiguar cómo inciden las patologías derivadas de la falta y recuperación del sueño en el comportamiento y el desempeño laboral de los trabajadores del área de la salud que realizan turnos nocturnos.

## 4. DISEÑO METODOLÓGICO

### 4. 1. Tipo de proyecto

Se realizará un artículo de revisión de tema con referencias bibliográficas primarias, secundarias y terciarias sobre las implicaciones de los turnos nocturnos y los trastornos del sueño en el ambiente y desempeño laboral en los trabajadores del área de la salud.

### 4. 2. Población

Documentos de referencias bibliográficas como artículos científicos relacionados con trastornos de sueño, ambiente y desempeño laboral, trabajo por turnos nocturnos y relación entre éstas.

### 4. 3. Temas preliminares de análisis.

Trastornos del sueño, turnos nocturnos, ambiente laboral y desempeño laboral.

<b>TRASTORNOS DEL SUEÑO</b>
Insomnio
Hipersomnia
Trastorno del ciclo circadiano
Parasomnias

<b>AMBIENTE LABORAL</b>
Estructura
Responsabilidades
Relación interdisciplinaria
Conflictos

#### **4. 4. Estrategias de recolección de la información.**

Se realizará una búsqueda electrónica en las bases de datos Scielo, Google académico, Pubmed, Medline, Lilacs, Dialnet. Se cruzaran las palabras claves identificadas como términos "Sleep Disorders AND "Job performance. Y en las bases de datos en español se utilizaran las palabras claves trastornos del sueño, ambiente laboral, desempeño laboral y trabajo turnos nocturnos, lo cual arrojará una serie de resultados en los cuales se incluirán artículos publicados con una población de humanos, hombres y mujeres, con un idioma de español e inglés. De una gran serie de artículos hallados se realizara los resúmenes y el texto completo de estudios relacionados con el objetivo principal de este artículo, de estos se describirán los principales hallazgo transcendentales correspondientes al personal que realiza turnos nocturnos en distintas áreas e instituciones prestadoras de servicio de salud.

## 5. DISCUSIÓN

Los turnos nocturnos y sus implicaciones, es una problemática a la cual no se le ha dado la importancia requerida en nuestro país. Tratamos de abordarlo con sentido deliberativo, crítico y constructivo, recolectando aportes puntuales sobre su desarrollo histórico, marco legal, incidencias directas en la salud física y psicológica, entre otros aspectos. Por último, se ponen en consideración varias estrategias que sirvan como prevención para mejorar y mitigar sus consecuencias.

Es preocupante que siendo esté un problema laboral tan marcado en Colombia, sean tan escasos los estudios realizados comparados con el referente mundial, lo cual nos indica que no se ha abordado con la intensidad y profundidad requerida. Es necesario que por parte del sector empresarial, académico y estatal, se apoyen estudios que propongan soluciones y alternativas viables para disminuir las consecuencias negativas del trabajo nocturno en los trabajadores del área de la salud y así mismo que se establezcan políticas laborales justas que contribuyan al bienestar del trabajador.

En los estudios retomados, encontramos que cerca de un tercio de la población mundial sufre trastornos del sueño, los cuales se radican en el trabajo nocturno del área de la salud. El rompimiento del ciclo circadiano o del estado fisiológico natural del sueño, desencadena múltiples patologías como lo son el insomnio, enfermedades cardiovasculares, digestivas, visuales, musculares, envejecimiento prematuro, alteraciones cognitivas, irritabilidad, neurosis, ansiedad, pánico, además de problemas de comportamiento asociados a la vida empresarial, familiar y social.

Otro aspecto que abordamos con gran preocupación, es la calidad del servicio prestado a los usuarios, por parte de los trabajadores que realizan turnos

nocturnos del área de la salud, afectados por patologías asociadas y derivadas de la falta de sueño, que refleja directamente bajo nivel en la calidad del servicio.

## 6. CONCLUSIONES

La naturaleza del ser humano requiere ciclos de sueño estables, regulares y necesariamente ligados a los ciclos circadianos (sueño/vigilia en un período de 24 horas), en el cual se presentan múltiples variaciones fisiológicas en las diferentes funciones del cuerpo como lo es el sistema cardio-respiratorio, muscular, hormonal, entre otros; los cuales por la ausencia, interrupción o desplazamiento del sueño, se alteran y además generan diferentes trastornos en las personas tales como alteraciones psicológicas, emocionales, perturbaciones en el entorno familiar y social.

Es necesario realizar un análisis particular sobre las circunstancias específicas de tiempo y lugar de las personas que realizan labores en turnos nocturnos y, así, determinar de qué manera se pueden mitigar las secuelas generadas por las alteraciones que estos generan. Una de estas estrategias sería humanizar; aclarando en este punto, que quien debe imprimirle un carácter más humano a las actividades de sus trabajadores nocturnos son los directivos de la empresa para la cual ellos trabajan y generar calidad de vida en las personas que por su profesión, se ven obligadas a modificar el sueño y, así mismo, vigilar y proporcionar puestos de trabajo adecuados, flexibilización de horario laboral que permita satisfacer las necesidades socio-familiares, la rotación horaria y cantidad de horas laboradas por semana justas.

Al realizar medidas preventivas, de seguimiento y control, como la orientación para el manejo del orden laboral y habilidades para la vida, dirigida a las personas que desencadenan trastornos del sueño por la realización de turnos nocturnos, se mitigaría la fatiga y alteraciones psicológicas que generan dificultades en el desempeño y ambiente laboral.



Los trastornos del sueño en el personal de salud que realiza turnos nocturnos son una causa evidente de alteraciones en el rendimiento y desempeño laboral. Estos trastornos también afectan la estructura empresarial de las instituciones de salud generando sobrecostos por ausentismo laboral. El no control adecuado de estos factores de riesgo psicológicos genera estrés laboral y ambientes de trabajo no adecuados.

Corresponde a las instituciones desarrollar estrategias de control y mitigación del ambiente laboral enfermo, con el fin de evitar la presencia de alteraciones en la salud de los trabajadores. El establecimiento de estrategias básicas y de bajo costo permitirá disminuir los efectos en la salud de los trabajadores.

Entidades como las administradoras de riesgo laboral (ARL) deberán liderar campañas que impacten directamente sobre la salud de los trabajadores del sector salud.

La calidad en la atención en salud de las diferentes entidades del sistema se ve afectada directamente por estos factores de riesgo a los que están expuestos día a día el personal de salud que realiza turnos nocturnos, por lo que es necesario seguir investigando sobre estos factores de riesgo y determinando nuevas medidas de impacto que permitan que los trabajadores del área de la salud tengan mejores condiciones laborales.

Que los resultados de este proceso de investigación sean presentados ante el ministerio de salud pública como elemento técnico que posibilite el enriquecimiento de nuevas investigaciones y, al final, incidan directamente en las decisiones que a futuro el ministerio de salud pública tome sobre la temática del trabajo nocturno a turnos.

En concurso con los trabajadores del área de la salud, iniciar campañas agresivas a través de los medios de comunicación y principalmente las redes sociales que muestren el impacto negativo del trabajo nocturno no regulado en los trabajadores del área de la salud; en aras de que las instituciones prestadoras de servicios de salud y el ministerio de salud tomen medidas efectivas para disminuir ese impacto

negativo. Así mismo, que los trabajadores del área de la salud que trabajan a turnos nocturnos, a través de estas campañas de difusión, se concienticen de los efectos adversos o negativos del trabajo nocturno en su calidad de vida y de lo que podrían beneficiarse de hacer ajustes encaminados a permitir un ajuste requerido desde lo biológico

En razón de lo anteriormente expuesto, proponemos las siguientes estrategias:

Desarrollar programas de esparcimiento como medidas de descanso laboral dentro de los horarios de trabajo de manera sistemática y programada como parte de su jornada laboral específicamente para los trabajadores nocturnos.

Establecer actividades específicas de estilo de vida saludable para el personal de salud que realiza turnos nocturnos.

Definir logísticamente zonas físicas de descanso integral dentro del área de atención de la institución agradable y dotada con elementos diseñados para tal fin como camas que permitan una pausa activa de su labor.

Realizar exámenes médicos periódicos de control con el fin de detectar alteraciones en las condiciones de salud de los empleados.

Estructurar programas de incentivos salariales o profesionales a nivel académico, para el personal de salud que realiza turnos de atención nocturnos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gil-Monte PR. Algunas razones para considerar los riesgos psicosociales en el trabajo y sus consecuencias en la salud pública. *Revista Española de salud pública*. 2009;83(2):169-73.
2. Gil-Monte PR, Moreno-Jiménez B. El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar Madrid: Pirámide. 2005:36-7.
3. Basco Prado L, Fariñas Rodríguez S, Hidalgo Blanco MÁ. Características del sueño de los pacientes en una unidad de cuidados intensivos. *Revista Cubana de Enfermería*. 2010;26(2):0-.
4. Lasso Peñafiel J. Introducción a la medicina del sueño. *Cienc Trab*. 2004;6(12):53-8.
5. Montalvo JF, Piñol E. Horario laboral y salud: consecuencias psicológicas de los turnos de trabajo. *Revista de psicopatología y psicología clínica*. 2000;5(3):207-22.
6. Chóliz M. Ansiedad y trastornos del sueño. In: Fernández Abascal E, Palmero F, editors. *Emociones y Salud*. Barcelona1999. p. 159-82.
7. Miró-Morales E, Cano-Lozano MdC, Buela-Casal G. Sueño y calidad de vida. *Revista colombiana de psicología*. 2005;14(1):11-27.
8. Ángel J. Síndrome de agotamiento profesional en personal de atención a la salud. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*. 2006;44(3):221-6.
9. Barrera Guío NL. Alteraciones en el desempeño cognitivo y clínico asociadas a la privación de sueño en residentes de especialidades médicas/Changes in cognitive and clinical performance associated with sleep deprivation in residents of medical specialties [Tesis Doctoral]: Universidad Nacional de Colombia; 2010.
10. Código Sustantivo del Trabajo. Decreto 2663 de 1950. Editorial Unión Ltda Bogotá DC. 2004.
11. Nogareda Cuixart C, Nogaradea Cuixart S. Trabajo a turnos y nocturno aspectos organizativos. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, Nota Técnica de Prevención 455 [Internet]. 1997. Available from:

[http://insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/401a500/ntp\\_455.pdf](http://insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/401a500/ntp_455.pdf).

12. López A, Lemus A, Manterola C, Ramírez J. Repercusiones médicas, sociales y económicas del insomnio. Arch Neurocién. 2009;4:266-72.
13. Sánchez-González JM. Análisis de los efectos de la nocturnidad laboral permanente y de la rotación de turnos en el bienestar, la satisfacción familiar y el rendimiento perceptivo-visual de los trabajadores [Tesis Doctoral]: Universitat de les Illes Balears; 2005.
14. Romero AB. Personal de Enfermería: condiciones de trabajo de alto riesgo. Salud de los Trabajadores. 1998;6(2):113-9.
15. Ahumada HT, Ortega M. Rotación de turnos, fatiga y trastornos del sueño en un grupo de trabajadores industriales. Revista Cubana de Salud y Trabajo. 2005;6(1):27-31.
16. Mitchell HA, Weinschenker D. Good night and good luck: norepinephrine in sleep pharmacology. Biochemical pharmacology. 2010;79(6):801-9.
17. Monguí H. El trabajo nocturno como factor de riesgo psicosocial. Av Enferm. 1993;11(2):43-50.
18. Garde AH, Nabe-Nielsen K, Aust B. Influence on working hours among shift workers and effects on sleep quality—an intervention study. Applied ergonomics. 2011;42(2):238-43.
19. Fundación para la prevención de riesgos laborales, Observatorio permanente riesgos psicosociales UGT. Los tiempos de la organización del trabajo: incidencia de los riesgos psicosociales en los sistemas de trabajo a turnos. Secretaría de Salud Laboral UGT CEC, editor. 2009.