

Trabajo por turnos: implicaciones para la salud y la nutrición

09 May 2012

El estilo de vida moderno, en especial el trabajo por turnos, ha cambiado el ritmo de la vida diario, pero ¿tiene esto un coste para la salud? ¿Qué medidas preventivas pueden adoptar los empresarios y los empleados?

El trabajo por turnos y sus efectos en la salud

Aproximadamente uno de cada cinco trabajadores en Europa está contratado en una modalidad de trabajo por turnos¹. El trabajo por turnos consta de patrones que no siguen el período laboral diurno de 8 horas convencional e incluye turnos de noche, turnos rotativos de trabajo y horas de trabajo irregulares². En comparación con las personas que trabajan en horario estándar, los trabajadores por turnos pueden tener un mayor riesgo de padecer una gran variedad de trastornos como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, problemas digestivos, trastornos del sueño, depresión y déficit de vitamina D (falta de exposición a la luz del sol)³⁻⁶. Por ejemplo, se estima que el trabajo nocturno por turnos aumenta el riesgo de padecer enfermedad coronaria en un 40%⁵. ¿Cómo puede causar el trabajo por turnos estos efectos negativos en la salud?

Alteraciones del metabolismo

Algunos de estos problemas de salud pueden estar en parte relacionados con el estilo de vida y con los patrones irregulares de alimentación asociados al trabajo por turnos, pero también pueden reflejar alteraciones metabólicas más profundas⁶. Trabajar de noche va esencialmente en contra del ritmo circadiano del cuerpo, conocido también como reloj interno —se trata de una serie de fluctuaciones fisiológicas bien definidas que tienen lugar durante las 24 horas del día y que están vinculadas a la luz solar y a la temperatura⁴—. Un estudio reciente muestra que una restricción prolongada del sueño y la alteración circadiana alteran el metabolismo, disminuyen la tasa metabólica en reposo (uso energético basal), aumentan los niveles de glucosa (azúcar) en sangre (respuesta insulínica insuficiente después de una comida) y, por tanto, aumentan el riesgo de padecer obesidad y diabetes⁷. Además, el estrés psicosocial y la inactividad física pueden provocar alteraciones del metabolismo⁴.

Conducta alimentaria de los trabajadores por turnos

Trabajar por turnos puede afectar a la distribución energética durante el transcurso del día. Los trabajadores por turnos tienden con frecuencia a comer tentempiés en lugar de realizar comidas completas, aunque en conjunto esto no parece afectar a la ingesta energética total. Pocos estudios evalúan de forma adecuada las ingestas de nutrientes y el impacto del momento de la ingesta⁴. Los factores que pueden influir en el consumo de alimentos incluyen la alteración de las rutinas horarias de las comidas con la familia y los amigos, comer solo y la calidad de la comida y de los lugares donde se come. Además, rara vez se da prioridad al momento del consumo de la comida, que puede verse afectado por la disponibilidad

de personal y las programaciones de los turnos^{4,6}.

Se requieren más investigaciones para esclarecer la relación entre la alteración del reloj circadiano, el estilo de vida y los trastornos metabólicos experimentados por los trabajadores por turnos³. Esto se abordará en un nuevo proyecto financiado por la UE y conocido como EuRhythDia. Este estudiará el efecto de las intervenciones en el estilo de vida (dieta, ejercicio, exposición a la luz e ingesta de melatonina)⁸.

Es difícil hacer recomendaciones alimentarias a los trabajadores por turnos, pero se pueden identificar unos principios guía generales para que empresarios y empleados fomenten estilos de vida más sanos, además de directrices generales sobre una alimentación saludable y el control de la fatiga.

Elegir bebidas y alimentos durante y entre turnos

- Los lugares de trabajo deben desarrollar una estrategia de nutrición que garantice que se ofrezcan opciones de bebidas y alimentos saludables en un entorno en el que se pueda comer de forma relajada.
- Las programaciones de turnos deben diseñarse para dejar a los empleados suficiente tiempo entre turnos y permitir así que mantengan un estilo de vida saludable; es decir, que dispongan de horas para comer y hacer ejercicio y patrones de sueño regulares⁴.
- Los trabajadores por turnos deben ceñirse lo máximo posible a un patrón normal de día y noche de ingesta de alimentos. Evite comer, o al menos limite la ingesta de comida, entre medianoche y las seis de la mañana, e intente comer al principio y al final del turno⁴. Por ejemplo, los trabajadores de tarde deben hacer su comida principal al mediodía, en lugar de a la mitad del turno. Los trabajadores nocturnos deben hacer su comida principal antes de que empiece el turno, a la hora de cenar normal⁹. Tomar el desayuno antes del sueño durante el día ayudará a evitar que se despierten por hambre. Sin embargo, es recomendable que esta comida sea pequeña, una gran comida (1–2 horas antes del sueño) podría provocar problemas de insomnio⁴.
- Beba líquidos con regularidad para prevenir la deshidratación, que puede aumentar el cansancio.
- Los estimulantes como la cafeína pueden permanecer en el cuerpo durante unas horas tras su consumo y pueden aumentar el estado de vigilia, y por tanto interferir con el sueño. Si los trabajadores por turnos creen que necesitan cafeína durante el turno, deben intentar tomarla al principio y pasar a bebidas sin cafeína a medida que avance el turno. Evite tomar alcohol como medio para quedarse dormido⁹.

Referencias

1. Eurofound (2012). Fifth European Working Conditions Survey, Publications Office of the European Union, Luxembourg.
2. Eberly R & Feldman H (2010). Obesity and shift work in the general population. *Internet Journal Allied Health Sciences and Practices* 8(3).
3. Antunes LC, et al. (2010). Obesity and shift work: chronobiological aspects. *Nutrition Research Reviews* 23:155–168.
4. Lowden A, et al. (2010). Eating and shift work – effects on habits, metabolism and performance.

Scandinavian Journal Work, Environment & Health 36(2):150–162.

5. Thomas C & Power C (2010). Shift work and risk factors for cardiovascular disease: a study at age 45 years in the 1958 British birth cohort. *European Journal Epidemiology* 25(5):305–314.
6. Atkinson G, et al. (2008). Exercise, energy balance and the shift worker. *Sports Medicine* 38(8):671–685.
7. Buxton OM, et al. (2012). Adverse metabolic consequences in humans of prolonged sleep restriction combined with circadian disruption. *Science Translational Medicine* 4(129):129ra43.
8. EU project EuRhythDia: <http://www.eurhythdia.eu/>
9. Dietitians of Canada (2010). Fact Sheet – Are there special nutritional considerations for shift workers? Canadian Health Network:
http://gov.ns.ca/psc/pdf/employeeCentre/healthyWorkplace/healthyEating/03_16_ShiftWork.pdf