

FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

TRABAJO A TURNOS E HIGIENE DEL SUEÑO

PS-03

El sueño es una necesidad primaria del ser humano. Pero, no solo se trata de dormir, es preciso un número suficiente de horas y que el sueño sea reparador para permitir restaurar el organismo y afrontar la posterior etapa de vigilia.

El sueño se produce de forma natural a lo largo del día con un ciclo de aproximadamente 24 horas. Lo habitual es que durante la tarde-noche (coincidiendo con la oscuridad) notemos somnolencia y por el día (con la luz) no sintamos sueño. En términos generales, el periodo de sueño nocturno tiene una duración de 8 h (± 1 h). Una vez transcurridas unas 8 horas del episodio de sueño nocturno, se puede sentir somnolencia.



POSIBLES INCONVENIENTES DEL TRABAJO A TURNOS

Los trastornos del sueño son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados. Por estar estrechamente relacionado con el trabajo nos vamos a centrar en problemas que nos impiden mantener un horario regular de sueño. Esto puede presentarse en los trabajadores/as con turnos en horarios rotativos, particularmente los que trabajan en las noches.

Los trastornos que involucran una interrupción del horario del sueño incluyen, entre otros:

- Síndrome de sueño y vigilia irregulares
- Trastorno del sueño a causa del trabajo por turnos

HIGIENE DEL SUEÑO. Recomendaciones generales para mejorar el sueño

Durante la jornada laboral

- Evitar tareas que supongan una elevada atención entre las 3 y las 6 de la madrugada (siempre que sea posible).
- En las jornadas largas (12 horas, 24 horas), prever una **pausa** lo suficientemente **larga** que permita tomar al menos una comida caliente (siempre que sea posible, en un comedor, cafetería o lugar habilitado).
- Introducir **pausas muy breves** para aliviar la fatiga física y/o mental. Aprovechar para realizar algún estiramiento, ir al baño, beber agua, realizar sencillos ejercicios de relajación o simplemente desconectar.

Al acabar la jornada en el turno de noche

- Minimizar la exposición a la luz mediante gafas oscuras (para evitar que el sol de la mañana active el "reloj interno").
- En casa mejorar el entorno de sueño: la habitación debe ser silenciosa y oscura, el teléfono debe estar desconectado y hay que decirle a la familia que no te despierte en medio de lo que es el principal periodo de descanso.
- Tener previstas las tareas domésticas prioritarias del día y delegar.
- Evitar, en la medida de lo posible, el uso de fármacos para regular el sueño. Los hipnóticos, como las benzodiazepinas, tienen el riesgo de producir tolerancia y dependencia. Aprender y poner en práctica técnicas de relajación para favorecer el sueño. En caso necesario, consultar con su médico/a.

Protección de la maternidad

La Unidad de Prevención de Riesgos Laborales correspondiente realizará una valoración individualizada y emitirá un informe específico con las recomendaciones particulares adecuadas a la actividad laboral y estado de salud de cada trabajadora en situación de embarazo o parto reciente. Ver [procedimiento "Protección de la maternidad" de la Conselleria de Sanidad](#).

Las medidas de adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo incluirán, cuando resulte necesario, la no realización de trabajo nocturno o de trabajo a turnos.

Hábitos generales para favorecer el sueño

- Quitar todo aquello que moleste para dormir: pendientes, reloj... y utilizar ropa de cama y colchón cómodos.
- No tomar sustancias excitantes como café, té, alcohol, tabaco, etc., especialmente durante la tarde o al final del día.
- Tomar una cena ligera y esperar 1 o 2 horas para acostarse. No irse a la cama con sensación de hambre. Se puede tomar un vaso de leche caliente (sin chocolate), o una infusión (sin teína) para favorecer la relajación antes de ir a dormir.
- Si se está tomando medicación hay que tener en cuenta que algunos medicamentos pueden producir insomnio.
- Realizar ejercicio moderado de forma regular a primeras horas del día, favorece el descanso (evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo).
- Realizar actividades que te resulten relajantes antes de dormir: baños calientes, música relajante, oír la radio, leer.
- Evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde-noche.
- Mantener horarios de sueño regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora si es posible. Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos, salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño.
- Evitar la exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche si existen problemas para conciliar el sueño.
- No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental (leer, ver tv, usar ordenador, etc.).
- Es imprescindible mantener un ambiente adecuado que favorezca y ayude a mantener el sueño. Se debe procurar tener una temperatura adecuada, evitar ruidos, usar colores relajantes, una cama confortable, etc. Evitar los ambientes no familiares, o no habituales a la hora de dormir.
- Si es necesario se puede realizar un ritual antes de acostarse que incluya conductas relajantes como escuchar música tranquila, lavarse los dientes, una ducha templada, meditación, etc.
- Tener en cuenta que el sueño es algo pasivo, no esforzarse en dormir. Si no se duerme, es preferible levantarse y realizar alguna actividad relajante hasta que de nuevo entre el sueño.



BIBLIOGRAFÍA: Notas Técnicas de Prevención NTP 310, 455 y 502. Cartel Higiene del sueño – ganar en salud (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo). Davis M. McKayM, EshelmanER. "Técnicas de Autocontrol Emocional". Martínez-Roca 1998.

