

LIFESTYLE

Turnos, sedentarismo, hiperconexión, estrés: cómo el trabajo roba el sueño

Los horarios laborales y de ocio fomentan una alteración mantenida en el tiempo de los ciclos biológicos, lo que se traduce en desajustes en el ritmo para dormir

ADRIÁN CORDELLAT
MADRID

Carlos O. N. tiene 44 años y trabaja en Metro de Madrid. Lo hace desde hace 10 años en el turno de noche. Antes había ejercido otro lustrero en el de tarde-noche, cerrando su jornada a las dos de la madrugada. Cuenta que duerme entre cinco y seis horas al día, aunque llegar a seis, matiza, es algo casi excepcional. "En todo caso me da la sensación de que da igual las horas que duermas, porque nunca son tan reparadoras. Dormir de día no produce el mismo descanso que hacerlo por la noche", afirma. En el trabajo, explica, es habitual que la primera conversación que tienen los compañeros del turno de noche sea sobre las horas dormidas. Por regla general, pocas y de mala calidad. "Vas un poco a la contra de la vida normal de la sociedad. Y si te quieres adaptar a ella, es a base de pasar sueño, así que vas arrastrando un déficit de sueño que hace mella al cuerpo. Con el paso de los años he ido notando un deterioro bastante significativo", añade.

"El capitalismo nos está matando de sueño", afirmaba en una entrevista Juan Antonio Madrid, catedrático de Fisiología y director del Laboratorio de Cronobiología y Sueño de la Universidad de Murcia. El experto lamentaba que la nuestra sea una sociedad "cronodisruptora", en la que el exceso de luz por la noche, los turnos de trabajo, el sedentarismo, el uso de pantallas electrónicas antes de dormir y los horarios de trabajo y de ocio fomentan una alteración mantenida en el tiempo de los ritmos biológicos, lo que se traduce en última instancia en una alteración de los ritmos de sueño.

En su reflexión, Madrid hacía referencia de forma reiterada al impacto sobre el sueño que tienen los horarios de trabajo. La insistencia no era gratuita. Según los resultados de un estudio reciente, los horarios de trabajo no estándar —el trabajo a turnos, especialmente el de noche— junto a los trabajos sedentarios, son dos de las amenazas más importantes para la salud del sueño.

En concreto, los horarios de trabajo a turnos correlacionan con un riesgo un 66% mayor de que los empleados necesiten "recuperar el sueño" —definida esta recuperación como siestas frecuentes o con dormir hasta tarde los fines de semana—. "La forma en que diseñamos el trabajo pueden plantear amenazas graves y a largo plazo para el sueño saludable, que implica más que dormir ocho horas. También implica conciliar el sueño fácilmente, dormir toda la noche y tener un horario de sueño cons-



Empleado con sueño en el trabajo. GETTY IMAGES

tante", afirma la psicóloga Claire Smith, investigadora de la Universidad del Sur de Florida y autora principal del estudio.

Para María José Martínez Madrid, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española de Sueño (SES), estos resultados coinciden con la evidencia científica previa, que apunta que los turnos nocturnos y rotatorios "dificultan la conciliación y mantenimiento del sueño, reducen su duración y calidad, y provocan alteraciones en los ritmos circadianos".

De hecho, el impacto es tal que está reconocido el trastorno del sueño por trabajo a turnos, que se caracteriza por la presencia de insomnio y una somnolencia excesiva. Su desarrollo, añade la investigadora, se debe a la desincronización que se produce entre el horario laboral y el reloj circadiano interno: "Cuando el trabajo se

Los turnos rotatorios y nocturnos dificultan la conciliación y cambian los ritmos circadianos

Los expertos aconsejan siestas estratégicas y reclaman a las empresas el acceso a salas de descanso

realiza en horarios que no coinciden con las fases naturales de sueño y vigilia, se acumula una deuda de sueño. Los días festivos y/o fines de semana se convierten en la oportunidad de compensar esa deuda, aunque esta recuperación nunca es completa, ya que el sueño perdido no se recupera de manera proporcional".

Higiene del sueño

En relación con esto, Martínez recomienda a los empleados que trabajan a turnos mantener un horario de sueño lo más regular posible, incluso durante los días libres, y planificar siestas estratégicas antes o durante los turnos nocturnos. En este último sentido, reclama a las empresas facilitar acceso a salas de descanso y fomentar la posibilidad de pequeñas siestas durante los turnos largos, proporcionar educación sobre higiene del sueño y salud circadiana a sus trabajadores y, siempre que sea posible, establecer turnos que respeten los ritmos biológicos.

Por otro lado, según el estudio, el trabajo sedentario se vincula con un aumento del 37% en los síntomas de insomnio entre los empleados. "Millones de años de evolución nos han preparado para estar activos físicamente y alimentarnos durante el día, en el exterior, cuando hay luz, y buscar un espacio seguro para dormir y recuperarnos por la noche, cuando hay oscuridad. Un trabajo sedentario, sobre todo si se realiza en espacios con escasa iluminación natural y nada que recuerde a la naturaleza, puede romper

este patrón para el que nuestro organismo está preparado, y, por tanto, repercutir de forma negativa en el descanso nocturno", argumenta Manuel de Entrambasaguas, neurofisiólogo del Hospital Clínico de Valencia. Coincide con su opinión María José Martínez Madrid, que destaca que la actividad física contribuye a regular el sistema circadiano y favorece la acumulación de la presión de sueño a lo largo del día. El sedentarismo prolongado, por el contrario, puede reducir esta presión y, por tanto, dificultar la conciliación del sueño. "Además, la falta de exposición a la luz natural, común en trabajos sedentarios de oficina, puede alterar la secreción de melatonina y la sensación de somnolencia nocturna", alerta.

"El sedentarismo nos enferma", añade De Entrambasaguas, quien señala que, con frecuencia, tras una larga jornada en la que se ha pasado mucho tiempo sentado, predomina una sensación de cansancio: "Estamos deseando llegar a casa para echarnos en el sofá. Pero este es un cansancio malo, enfermo, fruto de la falta de actividad. Es una sensación muy diferente del cansancio bueno que sentimos tras hacer deporte o haber estado activos paseando o de excursión, cuando además generamos endorfinas".

Por esta razón, el experto considera fundamental mantener niveles mínimos de actividad en el trabajo, aprovechando cualquier ocasión para ejercitarse. Una recomendación que refuerza Martínez Madrid, que destaca la necesidad de aumentar la actividad física durante el día, de exponerse a la luz natural —especialmente por las mañanas—, de ir y volver del trabajo en bici o andando cuando sea posible, y de hacer pausas activas durante la jornada laboral: "Levantarse y moverse durante al menos cinco minutos cada hora puede mitigar los efectos del sedentarismo".

Los horarios y el sedentarismo no son la única manera en la que el trabajo puede afectar al descanso nocturno. Daniel Madero tiene 42 años y lleva casi 20 años trabajando en Valencia en una multinacional tecnológica. Cuenta que desde el principio el trabajo afectó a su sueño, especialmente por los viajes; pero esa afectación fue aumentando a medida que iba asumiendo más responsabilidades, tenía a más personas a su cargo y era el responsable de gestionar proyectos más complejos con clientes más potentes. "El estrés laboral general una hiperactivación de la mente, de forma que estamos toda la jornada laboral dándole vueltas a los problemas del trabajo, bien por cuestiones concretas o como un malestar o ruido de fondo. Estos pensamientos pueden persistir e incluso amplificarse en la quietud de la noche", resalta Manuel de Entrambasaguas.