

17 DE MARZO

Día Internacional del *sueño*

*“Dormir profundo otorga
los nutrientes necesarios para
una vigilia saludable”.*

El Día Mundial del Sueño es un evento anual para aumentar la concientización sobre los trastornos del sueño y sus implicancias sobre la salud.

La mayoría de los trastornos del sueño son prevenibles y tratables. Los problemas del sueño constituyen una epidemia global que amenaza la salud y la calidad de vida de hasta el 45% de la población mundial.

El sueño es un proceso fisiológico restaurador esencial, por lo cual se considera al sueño como un factor que contribuye al estado de bienestar de las personas.

Dentro de las **Disomnias** se encuentran las alteraciones del ritmo circadiano y dentro de ellas:

Trastorno del sueño a causa del trabajo por turno: En esta alteración del ritmo circadiano, los síntomas de insomnio o hipersomnia son secundarios a jornadas o turnos laborales que se solapan con el pe-

riodo normal del sueño, permaneciendo el trabajador alerta en

un momento inadecuado de su ciclo sueño-vigilia. Se presenta en trabajadores que tienen turnos nocturnos o de madrugada y en aquellos con rotación de los turnos; estos últimos necesitan un tiempo determinado para adaptar su ciclo sueño-vigilia a la nueva situación. Habitualmente, todas estas condiciones de trabajo conllevan una reducción de las horas de sueño con un desajuste del ritmo circadiano de sueño-vigilia.

El horario de trabajo es uno de los aspectos más estudiados en relación a la calidad de vida de los trabajadores debido a que se ha identificado como una de las principales amenazas para la salud y el bienestar de los empleados. Por ejemplo:

- Alteraciones al sueño.
- Dificultad para ir a dormir.



- Dormir poco tiempo.
- Somnolencia durante las horas de trabajo.

Así, los trabajadores con un sistema de rotación o turnos prolongados de trabajo requieren una adaptación constante, siendo el insomnio el principal trastorno asociado al trabajo rotatorio. El ritmo circadiano se ve afectado en los trabajadores con turnos fuera de lo habitual y puede traer como consecuencia.

- Alteraciones en la memoria a corto plazo
- Alteraciones en la psicomotricidad fina
- Aletargamiento en el tiempo de reacción,
- Menor capacidad de adaptación a situaciones nuevas y
- Déficit de atención y concentración en tareas concretas.
- Alteraciones variables biológicas (temperatura corporal, secreción de adrenalina y la tensión arterial)
- Realizar actividades con cansancio físico y exponerse constantemente a la privación de sueño puede provocar serios ACCIDENTES.
- Depresión y estrés

Repercusiones negativas sobre la salud de los trabajadores con turnos rotatorios o prolongados:

- Trastornos de sueño
- Síndrome de fatiga crónica

- Estrés laboral
- Sintomatología depresiva

Medidas preventivas para el buen dormir:

Cuente con suficiente tiempo para dormir. Con dormir lo suficiente cada noche, usted puede sentirse mejor y más productivo durante el día.

Para mejorar sus hábitos de sueño:

- Mantener un cuarto fresco, con regulación de la luz y silencioso.
- Acostarse y levantarse todos los días a la misma hora (inclusive los fines de semana).
- Evitar pasar tiempo frente a dispositivos electrónicos que emanen luz (TV, teléfonos, computadora, tabletas, videojuegos, etc.), un par de horas previo al acostarse.
- Limitar el tiempo en cama.
 - o Utilizar la cama solo para dormir o actividad sexual.
 - o Evitar la siesta prolongada
 - o Si no concilia el sueño en 15 minutos o si se despierta y no se puede volver a dormir en ese tiempo, levántese y realice una actividad relajante con el mínimo de luz.
- Hacer ejercicio regularmente, alejado de la hora de dormir.

- Evitar bebidas que contengan cafeína después de las 14:00hrs, o antes si se es sensible a la cafeína.
- Evite el consumo de tabaco y alcohol.
- Evitar alimentos que provoquen acidez e indigestión.
- Se recomienda la posición lateral si roncas.
- Realizar actividades de higiene como tomar un baño tibio y/o utilizar técnicas de relajación en un ambiente con luz tenue antes de acostarse.

Si usted trabaja por turnos, puede ser aún más difícil dormir bien. Es probable que usted necesite:

- Tomar siestas y aumentar la cantidad de tiempo disponible para dormir.
- Mantener las luces prendidas en su trabajo
- Limitar los cambios de turno para permitir que su cuerpo se ajuste

- Consumir cafeína sólo al comienzo de su turno
- Remover las fuentes de sonido y luz durante su descanso diurno.

LINKS

- <https://www.fundacionfavaloro.org/medicina-del-sueno/>
- <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-sueno>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/sleep-disorders/symptoms-causes/syc-20354018>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm>
- https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200003
- https://www.hospitalamoraleja.es/pdf/pautas_higiene_sueno.pdf
- <https://clinicadelsueno.facmed.unam.mx/medidas.html>

