

Introducción

Los trabajadores por turnos realizan funciones críticas en los hospitales, la policía, el personal de emergencia, y en las industrias de transportación y manufactura cumpliendo con las exigencias de servicio las 24 horas en una era de interacción global. Más de 22 millones de americanos son trabajadores por turnos, ¡y ese número está incrementando por 3 por ciento cada año! Estos empleados usualmente trabajan horas fuera de las usuales “de nueve a cinco” de un día laboral normal. Ellos trabajan cuando la mayoría de la gente está dormida y intentan dormir cuando todos los demás están despiertos.

... Y Dormir

Desgraciadamente, cuando se trata de dormir, la mayoría de los trabajadores por turnos no lo hacen suficientemente. Durante los turnos de noche (por ejemplo, de las 11 pm a las 7 am), el trabajador va en contra del ritmo natural de despierto-dormido. Puede ser difícil mantenerse alerta en la noche e igualmente difícil mantenerse dormido durante el día. Los trabajadores del turno nocturno duermen menos que los que trabajan en el día, y el sueño usualmente es menos tranquilo.

El sueño es más que “descanso de belleza” para el cuerpo; ayuda en restaurar y rejuvenecer los sistemas del cerebro y los órganos para que funcionen correctamente. La falta crónica de sueño puede afectar a la salud, memoria, humor, y productividad de una persona, lo cual afecta a la seguridad en el trabajo.

El Sueño Y el Renglón Circadiano

Todas las criaturas necesitan dormir - hasta las plantas parecen tener periodos de descanso. El cuerpo humano sigue un periodo natural de 24 horas de estado de vigilia y somnolencia que se regula por un reloj circadiano interno. De hecho, el reloj circadiano está vinculado al ciclo de luz y sombra de la naturaleza. El reloj regula los ciclos de la temperatura del cuerpo, hormonas, pulso, y otras funciones del cuerpo.

Para los humanos, el deseo de dormir es más fuerte entre la medianoche y las 6 am. Muchas personas están alertas por la mañana, con una caída natural en la atención por la tarde.

Es difícil ajustar el reloj circadiano interno. No es sorprendente que el 10 al 20 por ciento de los trabajadores del turno vespertino reportan que se duermen en el trabajo. Es por eso que los trabajadores por turnos quienes trabajan toda la noche pueden encontrarlo difícil dormir durante el día, aunque estén cansados.



Foto por Andrea Booher/Cortesía FEMA News Photo

Cuando no Duerme Suficientemente

Según una encuesta de la Fundación Nacional del Sueño, el 65 por ciento de la gente reporta que no duermen lo suficiente (la mayoría de los adultos necesitan 8 horas de sueño). Al estar privado de sueño, las personas piensan y se mueven más lentamente, cometen más errores, y tienen dificultad en recordar cosas. Estos efectos negativos pueden llevar a menos productividad en el trabajo y pueden causar accidentes, ¡se calcula que los cuales cuestan a los negocios de los EE.UU. unos \$18 mil millones cada año! La falta de sueño se asocia con la irritabilidad, impaciencia, ansiedad, y depresión. Estos problemas pueden trastornar las relaciones en el trabajo y la familia, echar a perder actividades sociales, y causar sufrimiento innecesario.

Los trabajadores por turnos pueden experimentar más problemas estomacales (especialmente acidez e indigestión), irregularidades menstruales, gripas, influenza, y aumento de peso que los trabajadores de día. Los problemas del corazón pueden ser más comunes también, junto con presión arterial más alta. El riesgo de accidentes de trabajo y accidentes automovilísticos aumentan para estos trabajadores, sobre todo cuando manejan al y del trabajo.

Preparándose para un sueño exitoso

Un trabajador por turnos puede prepararse para dormir al preparar su mente y cuerpo.

- Use lentes de sol que cubren todo el campo visual al manejar del trabajo a la casa. Esto prevendrá que el sol active el reloj “diurno” interno del trabajador.
- Siga los rituales de la hora de acostarse e intente mantener un horario regular de dormir—hasta en los fines de semana.
- Vaya a dormir tan pronto como sea posible después del trabajo.

- Pida a la familia y amigos que ayuden a crear un ambiente tranquilo y silencioso en la casa en las horas de dormir. Haga que la familia use audífonos para escuchar música o ver televisión. Prohíba el aspirar, el usar la máquina de lavaplatos, y juegos ruidosos en las horas de dormir.
- Ponga una señal de “No Molestar” en la puerta de entrada para que los repartidores y las visitas no toquen la puerta o el timbre.
- Calendarice reparaciones de la casa para no coincidir con las horas de dormir.

Consejos para un Sueño Exitoso

Hay varios pasos que un trabajador por turnos puede tomar para dormirse y quedarse dormido. ¡La clave es hacer del sueño una prioridad!

Rituales de la Hora de Acostarse

- Tómese un baño caliente o métase en un jacuzzi.
- Baje la temperatura de la habitación (un ambiente fresco mejora el sueño).
- No active el cerebro al balancear la chequera, leer una novela de suspenso, o hacer otras actividades estresantes.

Iluminación

- Baje la iluminación en la recámara y el baño.
- Instale cortinas o persianas que bloquean la luz y el sonido en la recámara.
- Use viseras.

Sonido

- Use taponos para los oídos.
- Use una máquina de ruido blanco, tal como un ventilador, para bloquear otros ruidos.
- Instale alfombras y cortinas gruesas para absorber sonidos.
- Desconecte el teléfono.

Comida

- Evite la cafeína por lo menos cinco horas antes de acostarse.
- No vaya por una copa después del trabajo; aunque traiga una sensación de relajamiento, el alcohol perturba el sueño.
- Coma algo ligero antes de acostarse, No se acueste demasiado lleno o con demasiada hambre.

Ejercicio

- Si hace ejercicio en el trabajo, hágalo por lo menos tres horas antes de acostarse. De otro modo, haga ejercicio después de dormir. Debido a que el ejercicio es estimu-

lante y alza la temperatura del cuerpo, no se debe hacer muy cerca de la hora de acostarse.

Pastillas y Ayudas para Dormir

Los medicamentos de receta médica para dormir no curan los problemas de dormir, pero pueden ser recomendados a plazo corto. Un trabajador por turnos debe informar a su médico de su horario de trabajo, debido a que estos medicamentos pueden ser de ayuda para uno o dos ciclos de dormir después de un cambio de horario del turno.

La melatonina es una química producida por el cuerpo para ayudar a inducir el sueño. Los suplementos de melatonina han sido anunciados como ayudas para dormir. Sin embargo, estudios no han mostrado que la melatonina ayude a los trabajadores por turnos. Además, preguntas sobre la seguridad y la dosis no han sido contestadas. La Administración Federal de Alimentos y Drogas considera la melatonina experimental.

Las Siestas

Es importante que los trabajadores por turnos mantengan un horario regular de dormir, hasta en los días libres y los fines de semana. Sin embargo, si no pueden dormir lo suficiente o si sienten sueño, siestas tan cortas como 20 minutos pueden ser de ayuda. Las siestas pueden mantener o mejorar el sentirse alerta, la productividad, y el humor, aunque las personas se sientan más somnolentos después de una siesta. Esta sensación usualmente desaparece dentro de 1 a 15 minutos mientras los beneficios de la siesta pueden durar muchas horas. El trabajador del turno vespertino puede tomar una siesta para sentirse descansado antes de ir a trabajar.

Los estudios muestran que las siestas en el sitio de trabajo son especialmente efectivos para los trabajadores quienes necesitan mantener un nivel alto de concentración, atención a detalles, y quienes tienen que hacer decisiones rápidas. En las situaciones donde el trabajador está trabajando dobles turnos o turnos de 24 horas, las siestas en el sitio de trabajo son todavía más importantes y útiles.

Camino a Casa

Manejando a casa después del trabajo puede ser riesgoso para el trabajador del turno vespertino, ya que ha estado despierto toda la noche y el cuerpo necesita de sueño. Para el trabajador vespertino llegando a casa a eso de la medianoche, el riesgo de encontrarse con conductores borrachos es más alto. Las personas piensan que el abrir las ventanillas del carro o el escuchar música les mantendrá despiertos. Sin embargo, los estudios muestran que estos métodos sirven solamente por un corto periodo de tiempo. Si el trabajador tiene sueño al terminar el turno, debe intentar tomar una siesta antes de

manejar a casa. Recuerde, el sueño puede apoderarse de un conductor muy rápido aún cuando éste no lo quiera.

Siga estos pasos para llegar a casa seguro

- Viaje con compañeros de trabajo, si es posible.
- Maneje a la defensiva.
- No pase a tomarse una copita.
- Si tiene sueño, párese a tomar una siesta, pero hágalo en un área bien iluminada y con el vehículo bajo llave.
- Tome un transporte público, si es posible.

Promoviendo la Vigilancia en el Trabajo

Igual como un trabajador puede tomar pasos para asegurar una buena noche—o día—de sueño, también se pueden tomar pasos para mantenerse alerta en el trabajo.

- Tome descansos cortos durante todo el turno.
- Intente trabajar con un compañero. El hablar con los compañeros puede mantener despierto a un trabajador. También, los colegas pueden estar atentos para mutuas señales de somnolencia.
- Trate de hacer ejercicios durante los descansos. Use la sala de empleados, vaya a caminar, juegue al básquet en el estacionamiento, o suba escaleras.
- Intente consumir tres comidas normales al día. Coma bocadillos saludables, evitando comidas que caen mal al estómago.
- Si toma bebidas cafeinadas (café, té, sodas) tómelas temprano en el turno, o sea antes de las 3 am para el trabajador del turno de noche.
- No posponga las tareas más tediosas o aburridas hasta el fin del turno que es cuando se siente lo más somnolento. Los trabajadores del turno vespertino usualmente están en su peor estado a eso de las 4 am.
- Intercambie ideas con los colegas sobre maneras de sobrellevar los problemas del trabajo de turnos. Forme un grupo de apoyo en el trabajo para proporcionar apoyo y aprender de otros trabajadores.

Buscando Atención Médica

Si después de poner en práctica algunos de estos consejos un trabajador por turnos todavía no puede dormir lo suficiente, puede ser hora de buscar ayuda profesional. Si los problemas persisten, el trabajador por turnos necesita consultar a un médico. Recuerde, cuando un trabajador no duerme lo

suficiente, está a riesgo ... y también las personas a su alrededor. La falta de sueño aumenta el riesgo de dormirse al estar manejando, accidentes en el trabajo, y problemas en la casa. Un médico puede ayudar a identificar la causa, la cual puede ser tratada o manejada con éxito. Un médico puede evaluar problemas de sueño y determinar si el trabajador posiblemente tenga un desorden del sueño.

Los especialistas del sueño tienen capacitación adicional en medicina para el sueño y pueden igual diagnosticar que tratar una variedad de desórdenes del sueño. Muchos especialistas del sueño trabajan en centros de sueño.

Operando Maquinaria con Seguridad

Si un trabajador por turnos opera maquinaria pesada o maneja un vehículo durante su turno, tiene que prestar mucha atención a las señales de somnolencia o cansancio. El ignorar señales tales como el bostezar, el parpadear frecuentemente, una sensación de cansancio, o una falta de hacer inspecciones rutinarias de seguridad puede ponerlo a él y a otros en riesgo. Si se siente con sueño, debe dejar de trabajar tan pronto como se pueda con seguridad. Debe comunicarse con su supervisor y pedir un descanso o una siesta, o beber un producto con cafeína para ayudar a aumentar la concentración. Recuerde, la cafeína no es sustituto de largo plazo para el dormirse.

Balanceando la Vida y el Trabajo

El trabajador por turnos se enfrenta a problemas especiales al intentar mantener relaciones con la familia y obligaciones sociales y comunitarias. Llega a ser difícil el balancear el trabajo, el sueño, y el tiempo personal. La necesidad de dormir durante el día (o, para el trabajador del turno vespertino, de trabajar durante la hora de la cena y la parte del día orientado hacia la familia) significa que el trabajador por turnos muchas veces se pierde las actividades de la familia, el entretenimiento, y otra interacción social. Es por eso que es tan importante hablar con los amigos y miembros de familia de las inquietudes. Con la ayuda de ellos, calendarice horas especiales tanto como normales con la pareja, los niños, y los amigos. Recuerde que la pérdida de sueño y el sentir en desacuerdo con el resto del mundo puede hacer al trabajador irritable, estresado, y deprimido. En las palabras de un experto, “¡Échele la culpa al trabajo—no a sus niños!”.

Para el Empleador

Hay varias maneras que los empleadores pueden hacer el sitio de trabajo más seguro y más productivo para los trabajadores por turnos.

- Educar a los gerentes y trabajadores por turnos sobre la necesidad del sueño y los peligros del cansancio.
- Instale luces fuertes en los sitios de trabajo. Un sitio de trabajo bien iluminado señala al cuerpo que es hora de estar despierto y alerta.
- Proporcione máquinas expendedoras con selecciones saludables de comida y un horno de microondas..
- Programe los turnos de manera para permitir suficientes descansos y días libres, especialmente cuando los trabajadores por turnos se rediseñen a turnos diferentes. Planee suficiente tiempo entre turnos como para permitir a los empleados no solamente dormir suficiente, sino para que también atiendan a su vida personal.
- No fomente horas extras entre los trabajadores por turnos.
- Formule una política de siestas. Fomente las siestas al proporcionar un lugar y un tiempo para calendarizar siestas para los empleados. Un descanso corto para una siesta puede mejorar la atención, el juicio, la seguridad, y la productividad.
- Fomente el manejar con colegas, el transporte público, conductores descansados, y hasta el uso de taxi para proporcionarles seguridad a los empleados al viajar al trabajo y de regreso.

El trabajar por turnos no es del todo malo; hay algunas ventajas tales como:

- ir de compras en tiendas menos congestionadas;
- asistir a eventos de día, tales como eventos escolares;
- participar en deportes tales como el golf o tenis, durante las horas de menos demanda;
- tener menos supervisión al trabajar los turnos vespertinos lo cual crea un ambiente más relajado;
- vestirse de manera más cómodo/casual al trabajar turnos menos obvios;
- formar lazos únicos con otros trabajadores haciendo el mismo trabajo; y
- gozar de la variedad en el estilo de vida que proporciona el trabajar por turnos.

Preguntas de Repaso:

1. ¿Cuál es la cantidad recomendada de sueño que deben tener los adultos por día/noche?

Departamento de Seguros de Texas,
 División de Compensación para Trabajadores (TDI/DWC)
 correo electrónico resourcecenter@tdi.state.tx.us
 o llame al 1-800-687-7080 para más información.

2. ¿Ayudará la cafeína a mantenerse despierto a un trabajador por turnos cuando tiene sueño? Verdad o Falso
3. ¿Cuál es la hora más difícil para un trabajador por turnos mantenerse despierto?
4. Una bebida alcohólica al acostarse ayudará a un trabajador por turnos dormir. Verdad o Falso.

Respuestas

1. Se recomienda ocho horas.
2. Falso. La cafeína no mantendrá despierto a un trabajador por turnos si es que tiene sueño.
3. Las 4 am.
4. Una bebida alcohólica tal vez relaje a un trabajador por turnos, pero puede perturbar su sueño.

Recuerde poner en práctica la seguridad. No la aprenda por accidente.

Este programa de capacitación se publicó con información del Instituto Nacional para Seguridad y Salud, la Fundación del Sueño, y el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores.

Recursos

El Centro de Recursos del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores ofrece una biblioteca de videos sobre la salud y seguridad del trabajador. Llame al (512) 804-4620 para mayor información o visite nuestra página web <http://www.tdi.state.tx.us/wc/safety/employers.html>.

Revelación: La información contenida en este programa de adiestramiento es considerada exacta en el momento de su publicación.

Línea Directa de Violaciones de Seguridad
1-800-452-9595
safetyhotline@tdi.state.tx.us