

SALUD LABORAL

nº 1007

Trastornos del sueño: cómo afectan al trabajo. Medidas de prevención



Según un estudio llevado a cabo por la Universidad de Cambridge, dormir menos de 6 horas afecta más a la productividad en el trabajo que otros factores como fumar o beber.

El sueño es un estado fisiológico de autorregulación y reposo del organismo. Es curioso que sabiendo lo necesario que es el sueño para el buen funcionamiento de nuestro organismo, tanto físico como psicológico, estamos tan expuestos a múltiples factores que pueden alterarlo. De hecho, los problemas con el sueño pueden causar gran variedad de trastornos y disfunciones. Algunos de estos trastornos son:

- **Las disomnias:** alteraciones que se dan en la propia actividad del dormir: por ejemplo, el insomnio (dificultad en el inicio o manteniendo del sueño), el síndrome de las piernas inquietas, la narcolepsia, los trastornos ligados a horarios demasiados rígidos, el síndrome de los vuelos transmeridianos (*jet lag*), los trastornos relacionados con el trabajo a turnos...
- **Las parasomnias:** fenómenos que ocurren durante el sueño: sobresaltos del sueño, pesadillas, bruxismo...

Al margen de estos trastornos (que pueden o no aparecer), lo que está claro es que las **reacciones emocionales** son las que más van a influir y condicionar la calidad de nuestro sueño. De entre todas ellas, la **ansiedad** es la que

más nos altera ya sea para poder dormir o para alcanzar un sueño de calidad.

Cómo afecta el sueño a nuestra salud y productividad en el trabajo

La falta de sueño se manifiesta en nuestra vida laboral por provocar problemas de baja productividad y rendimiento, falta de concentración o cambios de humor, entre otros problemas.

Los trastornos del sueño, con elevada prevalencia en la población general, están presentes como agente causal o como agravantes en muchos accidentes laborales. El sueño supone un grave problema para realizar trabajos en los que, por sus características, una falta de atención pueda comportar riesgos para el propio trabajador o para otras personas de su entorno.

Alteraciones físicas, psicológicas y emocionales

No dormir bien supone alteraciones físicas, psicológicas y emocionales que van más allá del cansancio y que pueden ser causa de problemas de salud más graves.

Si existe un trastorno del sueño (apnea del sueño, narcolepsia, etc.) deberá evitarse cualquier puesto de trabajo



que implique un riesgo para el trabajador o para otros. Concretamente, estas personas no deberían ocupar puestos de trabajo en los que la somnolencia pueda suponer un riesgo. Por ejemplo, como el manejo de maquinarias, la utilización de sustancias peligrosas, la conducción de vehículos o el trabajo en alturas.

El problema radica en que en la mayoría de casos los trastornos del sueño no están diagnosticados y, por tanto, son desconocidos.

Resulta imprescindible implantar protocolos para la detección precoz de los trastornos del sueño en los exámenes de salud de todas las empresas con este tipo de riesgos.

Trabajo a turnos y nocturno, y problemas de sueño

En el caso del trabajo nocturno y a turnos, las mismas condiciones de trabajo son causa de trastornos de sueño y, por tanto, de accidentes laborales.

Los problemas o consecuencias asociados al trabajo a turnos o nocturno pueden ser:

- Alteración crónica del sueño y fatiga durante la vigilia.
- Mal uso o abuso de alcohol, fármacos, drogas, etc.
- Mayores tasas de accidentes y mayor riesgo de sufrirlos.
- Depresión, malestar y cambios de personalidad.

La consecuencia más evidente de los trastornos de sueño es la somnolencia. Puede ser diurna y se manifiesta durante la actividad profesional en la acumulación de errores, la dificultad para mantener la atención, no percibir correctamente la información o los problemas para actuar con rapidez, etc. Todo ello, si no se aborda de manera médica, puede suponer un riesgo de accidentes laborales

o de tráfico, entre otros. No podemos obviar que el estado de vigilancia o atención durante la noche es semejante al de la intoxicación etílica y que la somnolencia es una de las principales causas de accidentes de tráfico.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales, la Directiva 93/104 y el Estatuto de los Trabajadores obligan a evaluar y a revisar a los trabajadores a turnos y nocturnos.

En la ficha práctica sobre el trabajo a turnos y nocturno del INSSST, se recomienda una serie de normas preventivas básicas, como la elección voluntaria de los turnos; la reducción de cargas de trabajo; la limitación hasta los 40 años del trabajo nocturno; turnos de tarde y noche más cortos; y diversas medidas referidas a los hábitos sociales e higiénico-dietéticos.

Reforzar la normativa de seguridad y salud laboral en cuanto a trastornos del sueño

Desde USO, consideramos que la normativa existente necesitaría reforzarse concretando determinadas cuestiones, como:

- Evaluación de los puestos de trabajo y revisión médica previa y periódica del personal. Prestar especial atención a la detección precoz de los trastornos del sueño en aquellos puestos que así lo requieran.
- Creación y dotación de Unidades de Referencia para el estudio, evaluación, diagnóstico y tratamiento del sueño y sus trastornos.
- Establecimiento de medidas preventivas de los trastornos ocasionados por el trabajo nocturno y a turnos, así como revisiones médicas previas y periódicas a estos trabajadores. Deben existir vías adecuadas para que, por razones de edad, maternidad, enfermedad, inadaptación o cualquier otra que estimen los servicios de prevención, se exima del trabajo a turnos y nocturno a los trabajadores que lo precisen.

USO recomienda a las personas trabajadoras que en caso de padecer algún trastorno del sueño diagnosticado, lo pongan en conocimiento del servicio de prevención de su empresa. Así se podrá valorar la incidencia de este problema en el puesto de trabajo y sus riesgos para poder controlarlos.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO

