

“JET-LAG “ y “SHIFT-WORK” : riesgos en Enfermería

Raquel Royo Ortín (DUE C.S. Cascante) ro_rake1@yahoo.es, Ana Isabel Cornago González (DUE C.S. Tudela Este) , Susana Ibarra Guillén (DUE Hospital Reina Sofía)

Resumen:

El profesional de Enfermería está sujeto a una organización laboral a turnos (incluido el nocturno). La alteración de los ritmos biológicos (desorden horario) condicionado por el trabajo se conoce como *jet-lag* y *shift-work*.

Las posibles consecuencias nocivas sobre la salud, el propio trabajo y la relación familiar y social quedan demostradas por numerosos estudios realizados en el ámbito nacional e internacional.

Objetivos:

- Referenciar los principales problemas detectados según diversos estudios como consecuencia de la turnicidad en Enfermería.
- Recomendar la aplicación de diferentes medidas correctoras en la organización a turnos, que mejoren su Salud y Seguridad laboral.

Resultados: *Aumento de manifestaciones y riesgos sobre la salud respecto a trabajadores con turno fijo:*

Digestivas: gastritis, dispepsia, estreñimiento, Úlcera de estómago (3,9 veces/mayor)...

Cardiovasculares: arritmias, HTA, IAM (< edad de aparición), síndrome metabólico (5 veces /mayor), y en general, un riesgo de ECV 1,83 veces mayor que en un diabético.

Psicológicos: ansiedad y depresión (2,5 veces/mayor), neurosis de situación (“neurosis del trabajador nocturno”), SAD (desorden afectivo emocional), ideamiento suicida, “muerte social”, y alteración de las relaciones familiares, fatiga laboral y doméstica, ...

Endocrinológicos: >LDH, <HDL, la Intolerancia a la glucosa aumenta un 6% y la resistencia a la insulina un 22%, hipotiroidismo autoinmune (2,12 veces mayor).

Obstétrica-ginecológicos: > frecuencia de partos prematuros, abortos espontáneos y bajo peso al nacer.

Abuso de medicamentos: > prevalencia en el consumo de ansiolíticos, hipnóticos, analgésicos, protectores gástricos y antidepressivos.

Oncológicos: Cáncer de mama, próstata, linfomas no Hodkin, endometrio, colo-rectal. La agencia Internacional de Investigación del cáncer declara la turnicidad como “Riesgo Cancerígeno Nivel II”.

Efectos sobre el trabajo del Enfermero@:

- Mayor gravedad y aumento del número de accidentes de trabajo (riesgo 2,1 veces mayor).
- Disminución del rendimiento y de la capacidad de control.
- Aumento del absentismo laboral.
- Disminución de la seguridad en el trabajo y aumento del número de errores.

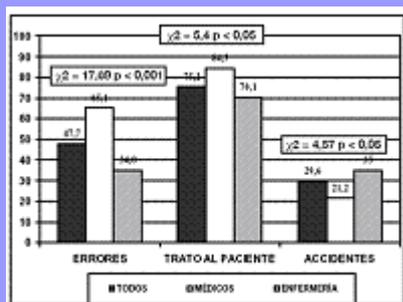


Figura 2. Preparaciones del cansancio postguardia en la atención sanitaria por categoría profesional.

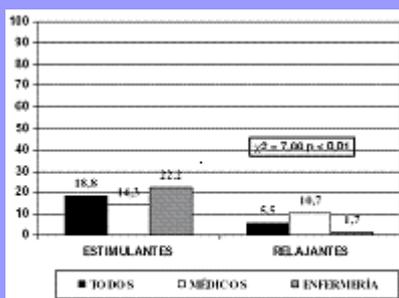


Figura 4. Consumo de estimulantes/relajantes durante la realización de guardias.



Figura 1. El reloj floral de Lirio, con el cual puede saberse la hora (entre las 6 am y las 6 pm) de acuerdo con qué flores están abiertas o cerradas en el campo

Medidas preventivas y recomendaciones a seguir según Salud Laboral:

- Respetar lo máximo posible los ritmos biológicos de vigilia-sueño y alimentación (cambios de turno a las 7:00, 14:00h y 22:00h), rotaciones rápidas (2 mañanas-2 tardes-2 noches) o (1 mañana-1 tarde-1 noche) con > 24h de descanso entre las rotaciones y descanso semanal de 36 a 48h continuadas.
- Adaptación de la carga asistencial a las necesidades individuales: embarazo, > 40 años (nocturnidad voluntaria según la OIT), información de los turnos con antelación suficiente para la organización personal/familiar.
- Adaptación de los servicios a las necesidades del profesional: transporte, guardería, asistencia sanitaria, locales de descanso, comedor y microondas (pausas para comer > 45´)....
- Evitar tareas de elevada atención entre las 3:00h y 6:00h, introduciendo pausas breves a lo largo del turno de noche (entre 30´ y 50´).
- Formación e información específica, atendiendo a los riesgos y peligros por la disminución de atención/vigilia.
- Establecimiento de un sistema de vigilancia de la salud que detecte la falta de adaptación a la nocturnidad/turnicidad, con reconocimientos semestrales rutinarios que prevengan problemas irreversibles de salud (dejando de ser meros trámites burocráticos).

Discusión:

El mayor control sobre el horario de trabajo, podría paliar los efectos nocivos físicos y psicológicos sobre la salud del profesional de Enfermería.

Conclusión:

Hay muchas investigaciones concluyentes. Los resultados de un estudio de Koivumäki y Hakola con 255 enfermeras de un hospital de Finlandia, midió el efecto de estas medidas sobre su salud: mejor estado de salud (20%), mejor calidad del sueño (30%), mejor clima laboral, social y familiar (>40%).

Pese a que “Jet-lag” y “shift-lag” son términos muy nuevos en nuestro entorno, su enfoque tiene que estar en el punto de mira en lo que respecta a la Seguridad y la Salud de los Enfermero@s.

Bibliografía:

1. Jimenez Luque JD. Trabajo a turnos y nocturno. 2011. (Acceso 26 de Febrero, 2015, <http://www.prevencionar.com/.../trabajo-a-turnos-y-nocturno-3-patologia-asociada-a-la-turnicidad>).
2. Leonardo Serra M. Trabajo en turnos, privación de sueño y sus consecuencias clínicas y médico legales. 2013. (Acceso 2 de Marzo, 2015, http://clinicalascondes.cl/Dev_CLC/media/.../10-Dr.Serra.pdf).