

Impacto del Turno Nocturno en la Salud de los Enfermeros: Cuidados para Mitigar sus Efectos

Autor: Escudero Lozano Belén
Coautor: Diz Torres, Inés

Centro: Distrito Bahía de Cádiz La Janda



ESTRATEGIAS DE CUIDADO

INTRODUCCIÓN

El trabajo en turnos nocturnos es una realidad común en la profesión de enfermería debido a la necesidad de proporcionar atención continua a los pacientes. Sin embargo, este tipo de horario altera el ritmo circadiano, lo que puede provocar trastornos del sueño, fatiga crónica, problemas metabólicos y enfermedades cardiovasculares. Los efectos acumulativos de estas alteraciones pueden llevar a una disminución significativa en la calidad de vida de los enfermeros y afectar su rendimiento laboral.

OBJETIVOS

- Evaluar la incidencia de trastornos del sueño y otras afecciones de salud en enfermeros que trabajan en turnos nocturnos.
- Identificar los factores de riesgo asociados con el turno nocturno y proponer estrategias de intervención.

METODOLOGÍA

Se realiza una revisión bibliográfica utilizando bases de datos como PubMed, Scopus, y Google Scholar. Se utiliza el filtro entre los años 2020 y 2023 que abordan los efectos del trabajo nocturno en la salud de los enfermeros. Se usa "AND" como operador booleano.

RESULTADOS

Los estudios recientes indican que hasta un 65% de los enfermeros que trabajan en turnos nocturnos experimentan una mala calidad del sueño, con un impacto directo en su salud general. La prevalencia de hipertensión entre estos enfermeros es significativamente más alta en comparación con los que trabajan en turnos diurnos llegando a superar el 30%. Además, los niveles de estrés y fatiga crónica son más elevados, lo que aumenta el riesgo de burnout en un 45%. Entre las enfermedades metabólicas la diabetes tipo 2 se observa como más prevalente entre los nocturnos.

CONCLUSIONES

El trabajo en turnos nocturnos en enfermería tiene un impacto significativo en la salud física y mental de los profesionales, con riesgos elevados de trastornos del sueño, fatiga crónica, y enfermedades cardiovasculares. Implementar estrategias de mitigación basadas en la evidencia, como la optimización del sueño, el manejo de la fatiga, y el apoyo psicosocial, es crucial para mejorar la salud y el bienestar de los enfermeros.

• Optimización del Sueño:

· Higiene del Sueño: Rutina de sueño, entorno propicio para el descanso, uso de cortinas opacas, antifaces, y tapones para los oídos.

• Manejo de la Fatiga:

· Pausas Regulares: Incorporar pausas breves durante el turno nocturno permite descansar y reducir la acumulación de fatiga, lo que mejora tanto el rendimiento como la seguridad en el trabajo.

• Nutrición y Actividad Física:

· Alimentación Equilibrada: Consumir comidas ligeras, ricas en proteínas y bajas en carbohidratos. Mantenerse hidratado.

• Ejercicio Físico Regular: El ejercicio regular ayuda a regular los ciclos de sueño y mejorar el estado de ánimo.

• Apoyo Psicosocial:

· Acceso a Servicios de Salud Mental: Acceso a consejería y otros recursos de salud mental para manejar el estrés asociado con el trabajo nocturno. Los programas de apoyo psicológico son cruciales.

• Políticas Laborales Saludables:

· Rotación de Turnos: Evitar cambios bruscos de turno y respetar el ciclo circadiano (de mañana a tarde, luego a noche)

· Descanso Adecuado: Los períodos de descanso entre turnos nocturnos son esenciales para permitir la recuperación física y mental.



Bibliografía:

1. Flo, E. et al. (2022). "Shift Work and Sleep: The Role of Chronotype in the Perception of Sleep and Fatigue in Nurses Working Rotating Shifts." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7548.
2. Ganesan, S., Magee, M., Stone, J. E., et al. (2021). "The Impact of Shift Work on Health: A Review of the Literature Related to Circadian Rhythms and Metabolism." *Chronobiology International*, 38(3), 341-353.
3. Booker, L. A. et al. (2021). "Sleep and Fatigue in Healthcare Workers: A Narrative Review." *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(4), 807-817.