

El tiempo de trabajo y la salud de las personas

Trinitat Cambras (08-09-2008)

Publicado en: Edición Impresa - Opinión

En los últimos años se ha producido un cambio importante en los horarios en la sociedad actual. Nuestra sociedad se va convirtiendo en la sociedad de 24 horas. Hay acuerdo generalizado en que es necesario que distintos servicios estén funcionando todo el día. Pero, desde un punto de vista biológico, ¿están las personas preparadas para trabajar a cualquier hora del día y de la noche?

Para responder a esta pregunta hay que atender al funcionamiento de nuestro organismo. Nuestro cuerpo es altamente rítmico. Esto significa que todas sus funciones fisiológicas siguen un ritmo de 24 horas, de modo que cada función tiene su máximo a una hora determinada del día. Por ejemplo, la secreción de algunas hormonas es máxima a primeras horas del día mientras que otras presentan su máxima secreción por la noche, o bien la temperatura corporal que es máxima por la tarde y desciende durante la noche para facilitar el sueño. El origen de esta ritmicidad de 24 horas tiene su base anatómica, en una estructura cerebral, en dos pequeños núcleos situados en la base del hipotálamo, que denominamos el reloj biológico diario. Este reloj es el responsable de la generación de ritmos diarios en el organismo y al mismo tiempo permite la sincronización al ciclo día-noche al recibir información lumínica directamente desde la retina.

Nuestras funciones fisiológicas están estructuradas en base a un ritmo de 24 horas. Esto significa que nuestro cuerpo no es igual durante las 24 horas del día. Esta ritmicidad biológica se corresponde con una ritmicidad en la capacidad intelectual y mental, de modo que por la noche, coincidiendo con el mínimo de temperatura, se produce la mínima atención y el mínimo rendimiento de las personas.

Con las imposiciones de la sociedad moderna, el reloj biológico se ve sometido a cambios ambientales que nunca antes había desafiado: los cambios de horario. Sea por vuelos transmeridianos o por turnos de trabajo rotatorios, nuestro organismo se ve obligado a cambiar de horario frecuentemente. Esto implica un desajuste entre los ritmos internos y el medio externo, perdiéndose la estructura temporal del organismo. Ciertamente, el reloj circadiano volverá a ajustarse a las nuevas condiciones, pero no inmediatamente, va a tardar un cierto número de días que depende de las horas que se hayan cambiado y del sentido del cambio; es decir, si se ha producido un avance o un retraso de horario. Durante el tiempo que dura la resincronización pueden producirse determinados síntomas, entre los que se encuentra alteraciones del sueño, alteraciones gastrointestinales, falta de atención, disminución de la capacidad de concentración y en general una disminución del rendimiento mental y físico. Una vez sincronizado al nuevo horario, el organismo volverá a funcionar normalmente. De manera general, se considera que el reloj biológico se ajusta a razón de una hora por día.

Así pues, que el problema en una sociedad de 24 horas no va a ser el horario en el que se trabaje, sino el hecho de cambiar frecuentemente de horario. Cambiar habitualmente de horario laboral en turnos que incluyan la noche, a la larga produce determinados riesgos para el trabajador. Así, actualmente se ha demostrado que los cambios de turno están asociados a

un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares o enfermedades metabólicas, como diabetes o incremento de colesterol en plasma, con lo que para estos colectivos son indispensables revisiones médicas periódicas. Además, no hay que olvidar que la primera semana de cambio de turno, la persona no presenta todavía sus ritmos adaptados al nuevo horario, con lo que se va a encontrar trabajando coincidiendo con las horas en que su reloj interno indica hora de descanso. En estas horas la persona trabaja en su peor momento del día, con lo que existe un mayor riesgo de cometer errores y sufrir accidentes, y sería conveniente extremar medidas de precaución.

De todos modos, que todas las personas tengan un ritmo de 24 horas no significa que todas tengan el mismo horario. Algunas personas presentan tendencias matutinas, de modo que tienden a levantarse pronto e ir a dormir pronto por la noche, mientras que las personas con tendencias vespertinas, con un horario retrasado respecto a las primeras, tienden a ir a dormir y en consecuencia a despertarse más tarde. El carácter matutino o vespertino tiene una base genética, con lo que no es fácil su modificación. Así, aunque existe un alto porcentaje de personas que más o menos coinciden en horarios, las personas pueden diferir en sus tendencias horarias, de modo que algunas van a preferir trabajos que impliquen levantarse temprano, mientras que otras personas con tendencia vespertina pueden preferir horarios de tarde. Incluso, menos frecuentemente, puede haber personas que prefieran un trabajo siempre nocturno.

En un mundo ideal, sería óptimo que cada uno pudiera elegir sus horarios preferidos. En una sociedad de 24 horas, hay que buscar el mejor modo de acomodar el horario biológico con el social.

Trinitat Cambras. Directora del Departamento de Fisiología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona
