

El lado oscuro del trabajo nocturno

El trabajo nocturno es una realidad, y en ciertos sectores, una verdadera necesidad. Sin embargo, hagan lo que se haga, la mayoría de los seres humanos nunca serán como los búhos. El trabajo nocturno trastorna los ritmos biológicos y perturba los horarios laborales y sociofamiliares. Todo ello repercute en la salud de los trabajadores y trabajadoras.

Samuel Grumiau

Periodista

Colaborador del *Journal du médecin*

(Bélgica)

El trabajo nocturno implica actividad en un momento en el que el cuerpo desea descansar. El reloj circadiano (nuestro ritmo biológico de 24 horas) queda trastocado, causando problemas de salud a la mayoría de los trabajadores y trabajadoras nocturnos.

Durante mucho tiempo se creyó, sin prueba alguna, que el trabajador nocturno invertía rápidamente sus biorritmos (ritmo cardíaco, temperatura, digestión, secreciones, apetito, etcétera) para hacer coincidir la actividad biológica con el empleo nocturno. Ahora se sabe que no es así: un trabajo nocturno de corta duración (dos o tres días) casi no influye en los biorritmos. Un trabajo nocturno prolongado tampoco provoca una verdadera inversión de los biorritmos sino tan sólo una atenuación de la amplitud de ciertos ritmos. Eso puede explicarse por la influencia contradictoria que ejercen los horarios laborales por una parte y los ritmos sociofamiliares que, por otra, presentan una tenaz resistencia a esas perturbaciones.

Ciertos ritmos, como la frecuencia cardíaca, ceden al entrenamiento de los horarios nocturnos mientras que otros, como la secreción de los jugos gástricos, continúan

sincronizándose según los horarios sociofamiliares. Otros ritmos, como la temperatura basal, ocupan una posición intermedia y se modifican al cabo de cuatro o cinco días. La brecha que se crea entre los biorritmos del trabajador nocturno impide que su organismo se adapte por completo al horario nocturno: ¡Hagan lo que hagan, la mayoría de los seres humanos nunca serán realmente como los búhos! La edad y la situación material del trabajador también influyen en la capacidad de la adaptación.

Una o dos horas menos de sueño

Casi todos los trabajadores nocturnos tienen problemas para dormir. No es suficiente trabajar duramente toda la noche para poder dormirse como un tronco al despuntar el día. El primero de los problemas surge cuando el trabajador vuelve a su casa, la luz del día envía a su organismo una señal y refuerza la tendencia natural de su reloj circadiano a despertarse. Se agregan luego todos los problemas vinculados a la actividad del resto de la sociedad: el tráfico, niños que juegan, el timbre del teléfono, etcétera. El ritmo del apetito también interfiere con el del sueño. Lo hace en tal medida que a menudo el sueño se interrumpe a la hora de comer al mediodía aunque quizás se duerma más tarde una siesta. Hubo entonces una menor recuperación del cansancio mental: el sueño paradójal, que es en el que se sueña, es más corto. Se presenta mucho más rápidamente al dormirse que en el caso del sueño nocturno pero será interrumpido al final de la mañana por la reactivación de los ritmos biológicos. Como promedio, se estima que un trabajador nocturno duerme entre una y dos horas menos que un trabajador diurno. Por lo tanto, su cansancio se ve acentuado por el hecho de que trabajar cuando el organismo está en período de desactivación reclama mayor esfuerzo que la misma actividad en horas diurnas.

A pesar de la incoherencia biológica del trabajo nocturno, su frecuencia aumenta en diversos países occidentales, principalmente porque las empresas tienen como meta fundamental elevar al máximo sus ganancias. «El trabajo nocturno aparece en cada vez más sectores sin una verdadera justificación técnica, explica Denis De Mey, del sindicato belga la Federación

General del Trabajo de Bélgica (FGTB). Se trata más bien de una tendencia de los empleadores a sacar el máximo de rendimiento de sus herramientas para aumentar la rentabilidad. Tal es el caso, por ejemplo, del sector de la construcción o inclusive de los trabajos de reparación de rutas. Se nos dice que se hace por razones de seguridad, para efectuar trabajos cuando hay menos tráfico pero todos sabemos que circular de noche es más peligroso.»

Alimentación nocturna inadecuada

Inmediatamente después de los problemas de sueño, los síntomas más frecuentes que describen los trabajadores que hacen turnos¹ se refieren a problemas gastrointestinales, problemas de apetito, constipación, ardor estomacal, diarrea, dolores abominables, borborigmos (ruidos intestinales), etcétera. A largo plazo, muchos de esos trabajadores sufren enfermedades graves como gastritis crónicas, gastroduodenitis, colitis y úlceras gastroduodenales. Según diferentes estimaciones, estos últimos casos serían entre dos y ocho veces más frecuentes entre los trabajadores nocturnos que entre sus compañeros que trabajan en horas diurnas². Para todos esos males hay una explicación: la cena, que se ingiere en un momento de desactivación nocturna de las secreciones gástricas, a menudo se come fría, rápido y sin apetito. Esa falta de apetito hace que el trabajador agregue especias y estimulantes como el café o el alcohol, que son agresivos para la mucosa gástrica no protegida. Como las cantinas de los establecimientos de trabajo generalmente no están abiertas por la noche, sería más conveniente que el trabajador hiciera sus dos comidas principales en su casa.

El estrés vinculado al trabajo nocturno o al trabajo por turnos también puede tener nefastas consecuencias en el sistema cardiovascular, como se demostró en diversos estudios epidemiológicos llevados a cabo estos últimos años. «La reacción o la falta de reacción neurovegetativa provoca una mayor respuesta hormonal, lo que a su vez repercute en la presión sanguínea, el ritmo cardíaco, los procesos de trombosis y de metabolismo de lípidos y de glucosa»³. Sin embargo, resulta difícil aislar al trabajo

nocturno como factor de riesgo en el caso de las enfermedades cardiovasculares porque la actividad nocturna a menudo hace que se acumulen otros riesgos, como un mayor nivel de tabaquismo, problemas de sueño o problemas psicológicos. Éstos parecen ser más frecuentes entre los trabajadores nocturnos y pueden estar vinculados en parte a la pérdida de sueño y a la fatiga crónica. El nerviosismo, la ansiedad, la astenia, la depresión y la agresividad también son más frecuentes entre los trabajadores nocturnos permanentes que entre quienes realizan horarios alternados. La falta de un sueño reparador tiende además a acentuar los efectos de la edad. «Mi gran inquietud es el envejecimiento prematuro en todos sus niveles, afirma el Dr. Versailles-Tondreau, médico belga de trabajo especializado en el trabajo nocturno. Las personas que trabajaron durante más de veinte años por la noche acusan un envejecimiento más veloz de cinco a siete años como promedio. Eso se puede observar directamente, sobre todo en la piel.»

Dados los problemas de salud que puede originar con mucha frecuencia el trabajo nocturno, se podría pensar que los empleados asalariados nocturnos estarían con mayor frecuencia con licencia de enfermedad que sus compañeros diurnos. No obstante, los datos estadísticos exactos al respecto no abundan pero en un estudio llevado a cabo en 1980, con respecto a la mano de obra de la industria química, no se observó diferencia en cuanto a la frecuencia de las enfermedades entre trabajadores nocturnos y diurnos. Eso podría deberse a una mayor solidaridad entre el personal nocturno o al hecho de que el trabajador nocturno considera esos síntomas como «inherentes» a su actividad, cuando en los mismos casos sus compañeros diurnos rápidamente irían al médico. Como promedio, los trabajadores que trabajan haciendo turnos, cuando se enferman lo hacen por un período más largo que los trabajadores diurnos⁴. En lo que se refiere a los accidentes laborales, ninguna estadística tiende a probar que sean más numerosos por la noche. «Sin embargo, por experiencia observamos que los accidentes de trabajo nocturno a menudo tienen consecuencias más graves que los demás, subraya Denis De Mey. Esto se debe principalmente a que el trabajador está más aislado en caso de algún incidente.» El trabajador también es más sensible a las enfermedades crónicas en medio de la noche, cuando más cansado está. «He observado que los trabajadores que tienen problemas

crónicos de salud (asma, espasmo filia, hipoglucemia, etcétera) tendrán con mayor frecuencia crisis en medio de la noche, entre las 2 y las 5, explica el Dr. Versailles-Tondreau. Conocí un asmático que murió de una crisis en esas horas. Trabajaba en las máquinas rotativas y sus compañeros no se dieron cuenta de la gravedad.»

¿No más cáncer de mama entre las trabajadoras nocturnas?

Según un estudio estadístico realizado en Dinamarca, otra fuente de inquietud es que el riesgo de contraer un cáncer de mama sería el 50 por ciento más elevado entre las mujeres que trabajan por la noche⁵ e incluso el 70 por ciento en el caso de las mujeres que trabajaron por la noche durante más de seis años. Ese estudio fue el primero que abordó específicamente esa cuestión por lo que es necesario mantenerse prudente en cuanto a sus resultados, sobre todo porque el muestreo no se hizo con gran precisión. Se deberían hacer investigaciones más detalladas antes de poder afirmar con certitud que el trabajo nocturno es un factor de riesgo en el desarrollo del cáncer de mama. En efecto, el vínculo entre ambos no parece ser evidente a primera vista pero Johnni Hansen, autor del estudio, plantea la siguiente hipótesis: el trabajo nocturno altera el ritmo de sueño y la exposición a la luz natural, lo que puede influir en el nivel de actividad de la melatonina, una hormona que interviene en la regulación de los ritmos biológicos. Sin embargo, la melatonina, que se segrega principalmente por la noche antes de dormir también desempeña un papel en la dosificación de estrógenos, una hormona que en cantidades excesivas se considera asociada al cáncer de mama. El investigador danés explica además que otros aspectos de la vida social de la trabajadora nocturna, como consumo a veces elevado de alcohol, puede contribuir a aumentar el riesgo.

Con respecto a esto, cabe hacer hincapié en que el Convenio sobre el trabajo nocturno (mujeres) (revisado), 1948 (núm. 89) de la OIT estipula una prohibición del principio del trabajo de las mujeres en la industria pero por decreto del 25 de julio de 1991, el Tribunal de Justicia Europeo declaró que dicho Convenio es incompatible con el principio de la igualdad de sexos proclamada en la Directiva Europea 76/207 (norma europea que se aplica en todos los países de la Unión Europea). El Tribunal considera que se trata de una

forma de discriminación, un obstáculo para la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en lo concerniente al acceso al mercado laboral. A raíz de ese decreto, los siete Estados miembros de la Unión Europea que aún no habían denunciado el Convenio núm. 89 se apresuraron a hacerlo, seguidos de otros países. La Conferencia Internacional del Trabajo, al presentársele una demanda de revisión del Convenio núm. 89, adoptó en 1990 tanto un protocolo al Convenio núm. 89 con miras a facilitar la ratificación de dicho convenio y un nuevo Convenio sobre el trabajo nocturno, 1990 (núm.171), en el que ya no se prohibía a las mujeres el trabajo nocturno en las empresas industriales sino que se reglamentaba ese trabajo tanto para hombres como para mujeres. Dicho convenio, que entró en vigencia en 1995, fue ratificado únicamente por seis Estados.

El trabajo por turnos

Uno de los problemas que plantean con más frecuencia los trabajadores por turno (organizados en equipos sucesivos, lo que implica periódicamente hacer horarios nocturnos) es la diferencia con los horarios familiares y sociales. Quienes trabajan por la noche y duermen durante el día tiene dificultades para encontrar tiempo para dedicarlo a su pareja, su familia y sus amigos. Una encuesta realizada en la industria siderúrgica británica indica que el 40 por ciento de los trabajadores por turno se quejan de no disponer de suficiente tiempo para compartir con su esposa. En los Estados Unidos, otro estudio demostró que el trabajo por turnos contribuye a aumentar los riesgos de divorcio del 7 al 11 por ciento⁶. Se dispone de menos horas para compartir con la familia y el tiempo que queda es de menor calidad debido a la mayor irritabilidad de muchos trabajadores nocturnos. También hay dificultades en lo que concierne a la vida sexual. Uno de cada dos obreros siderúrgicos británicos, que trabajan en equipos de 8 horas (de las 12 a las 10 horas, de las 10 a las 18 horas y de las 18 a las 2 horas), describen los periodos de equipo nocturno como «asexuados».

El trabajo nocturno alternado también dificulta las actividades de tipo colectivo, ya sean deportes, cultura, política, sindicalismo, etcétera. El trabajador que hace turnos no puede

asumir compromisos regulares. Por ese motivo, se observa que los trabajadores nocturnos tienen menos amigos. Algunos se sienten muy mal con esa situación, les parece estar excluidos de la sociedad y reclaman un empleo diurno, aunque ello implique perder ciertas ventajas financieras. En el caso de otros, de temperamento más solitario, dedican su tiempo libre a entretenimientos individuales, más fáciles de organizar: jardinería, bricolaje, bicicleta, etcétera. En todo caso, son raros los trabajadores nocturnos que imaginan antes de vivirlas todas las consecuencias sociales, familiares o desde el punto de vista de la salud que puede tener el empleo nocturno.

Dicho esto, no siempre es fácil convencer a una persona de dejar el trabajo nocturno, a pesar de los riesgos que el mismo implica para su salud: durante la noche la supervisión jerárquica es menos estricta, a menudo hay mayor camaradería entre los compañeros, a veces hay días de vacaciones suplementarios, se dispone de más tiempo para ocuparse de los niños o para acceder a servicios que funcionan únicamente durante el día. Además, hay toda una serie de actividades que no pueden detenerse de noche, ya sea porque son indispensables para la sociedad o porque el coste financiero sería realmente demasiado alto: servicios de urgencia, policía, altos hornos, fundiciones, etcétera. Se plantea entonces cómo organizar, de la mejor manera posible, el trabajo nocturno en bien de la salud del trabajador. Los estudios realizados hasta ahora tienden a sugerir una serie de medidas, que se retoman en el recuadro adjunto, para limitar en la mayor medida posible los perjuicios para la salud de los trabajadores nocturnos.

| |
|--|
| Algunos consejos para mejorar la calidad del trabajo nocturno: |
|--|

- Debe ser una opción personal.
- Descansar en una cama por lo menos durante 6 ó 7 horas diarias, incluso aunque no se duerma todo el tiempo. Agregar a ese descanso una buena siesta al comienzo de la tarde.
- Organizarse para dormir en buenas condiciones: desenchufar el teléfono o conectar el contestador, desactivar el timbre o poner un cartel en la puerta, oscurecer suficientemente la habitación, ponerse tapones en los oídos, etc.
- Tomar una comida caliente entre dos y tres horas después de levantarse, antes de comenzar el turno nocturno, por ejemplo, hacia las 18 horas. De ser posible, comer todos los días a la misma hora. Una vez terminado el turno, no ingerir ninguna comida abundante antes de dormir.
- Mantener relaciones sociales: intentar adaptar el tiempo al de su familia, hacer una comida con los allegados, mantener contacto con otros trabajadores nocturnos durante el tiempo libre.

y para planificar los horarios:

- Reducir al máximo la cantidad de trabajadores nocturnos permanentes. En efecto, ningún estudio mostró que los ritmos biológicos se adaptaran totalmente al trabajo nocturno.
- Preferir los ciclos cortos: no trabajar durante seis a siete noches sucesivas sino hacer de preferencia tres o cuatro como máximo. El déficit de sueño tiende a acumularse luego de varios turnos nocturnos sucesivos, mientras que las rotaciones rápidas de turno permiten variar los horarios de descanso y preservar los contactos sociales. El organismo vive así más a menudo en su estado normal, con consecuencias menos nefastas en términos de fatiga y de salud.
- Preferir la rotación de turnos hacia adelante: el sueño y el bienestar en general son mejores cuando se rota en el sentido mañana, tarde, noche.
- Evitar el paso directo o de un horario a otro. Por ejemplo: terminar a las 22 horas para retomar a las 6 de la mañana siguiente, lo que evidentemente no deja suficiente tiempo para descansar. Debe haber un intervalo de por lo menos 11 horas entre el final de un período de trabajo y el comienzo de otro.
- El equipo de la mañana no debe comenzar demasiado pronto, de ser posible no antes de las siete: se ha observado que inclusive cuando tenían que levantarse muy temprano, muy raramente los trabajadores se acostaban antes de las 21,30 o 22 horas debido a sus ocupaciones familiares y sociales. En el caso del sistema «3x 8», algunos preconizan un horario «de 8 a 16 horas; de 16 a 24 horas; de 24 a 8 horas», lo que permite que dos terceras partes de los trabajadores descansen cuando el cuerpo más lo necesita (entre 2 y 5 de la mañana).
- Como es lógico, sería necesario intentar disponer servicios nocturnos más cortos: el trabajo nocturno reclama mayor esfuerzo, lo que debería hacer que la duración de trabajo fuera más corta. No obstante, las opiniones al respecto varían. Hay quienes estiman que el trabajo en horarios «2x12» parece convenir más a los trabajadores que promedian o terminan su carrera que los «3x8» ya que dan derecho a días de recuperación que, agregados a los fines de semana, permiten que el trabajador conozca anticipadamente lo que será su vida durante la jubilación ya que dispone de mayor cantidad de tiempo. El sistema «2x12» se desaconseja cuando la carga física o mental del trabajo es muy grande.

Notas

¹ El trabajo por turnos o trabajo en equipo es aquel en el que las personas trabajan regularmente fuera del habitual horario de «9 a 17 horas» de las jornadas de horarios habituales.

² *Travail posté et santé*, Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo, Dublín, enero de 2000.

³ *Idem*, pág. 27.

⁴ *Idem*, pág. 11.

⁵ Fuente: artículo publicado en el sitio Internet: www.circadian.com.

⁶ White, L. & Keith, B, 1990. *The Effect of Shiftwork on the Quality and Stability of Marital Relations*, en: P., Westfall-Lake & G.N., Mc Bride, *Shiftwork Safety and Performance: A manual for Managers and Trainers*, (Lewis, Florida).