



Trabajar una semana de día y otra de noche puede representar no sólo una afectación al sueño, sino un riesgo importante de padecer enfermedades como diabetes, cáncer, afectaciones en el corazón y hasta la muerte, de acuerdo a un estudio publicado en la revista American Journal of Preventive Medicine.

El reporte se basó en 22 años de estudio de más de 75 mil trabajadores con horarios alternos, la mayoría de ellos enfermeros.

Los investigadores encontraron que las personas que cambiaron de turno regularmente durante cinco años tuvieron un riesgo de entre 19 por ciento y 23 por ciento mayor de muerte por enfermedades cardiovasculares.

Por otro lado, el riesgo de morir por estos males aumentó para las personas que alternaron sus horarios por 15 años: 40 por ciento mayor al de un trabajador diurno.

Aunque el análisis no exploró las razones por las cuales se presentan estos riesgos, sí se notó que el rotar constantemente de horario hace que el ritmo circadiano (reloj biológico interno) se altere.

"El cuerpo y el sistema circadiano juegan un rol vital en la salud cardiovascular y la actividad antitumoral (lo que impide crecimiento anormal de las células). Cambiar constantemente de horario de trabajo sube el riesgo de cáncer y males del corazón, lo que aumenta la mortalidad", expresó en un comunicado de prensa Eva Schernhammer, una de las autoras.

Esta no es la primera vez que se discute sobre los problemas de salud que implica tener

horarios de trabajo alternos.

En noviembre del año pasado, Daniel Skenderian, un psicólogo clínico con especialidad en fisiología del sueño, explicó los riesgos que afrontan estas personas en su salud física y mental.

"Es algo muy difícil, porque estas personas pasan constantemente en un estado similar al del jet lag. Para ellos, los consejos no son válidos, porque su horario no es fijo. La situación podría empeorar cuando les toca el turno nocturno, pues la calidad de sueño es mejor de noche", enfatizó.

Fuente: El Universal