

(4) Recomendaciones para trabajadores y trabajadoras a turno: Dormir lo suficiente y dormir bien

La mayoría de personas que trabajan a turnos tiene que aprender cuándo tienen que dormir y que pueden hacer para dormir lo suficiente.

Cuándo hay que dormir después de un turno de noche: Esto depende de la persona. Hay que experimentar con horarios diferentes para ver lo que sea más conveniente. Note a qué hora se acuesta, cuándo se despierta y si siente que ha descansado, para identificar el mejor horario de sueño para usted.

Algunas personas prefieren dormir durante un período largo, pero otras necesitan 2 períodos breves de sueño después del turno de noche. Se recomienda acostarse tan pronto como posible después del turno de noche para maximizar el tiempo de sueño.

¿Es lo mismo descansar que dormir? Descansar sin dormir no es suficiente. El cerebro necesita que usted duerma, sin embargo, el descanso sin sueño sirve para que el cuerpo y los músculos se recuperen. Hay que programar 7 horas para descansar en la cama, aunque no duerma todo ese tiempo.

¿Cuál es la cantidad mínima de sueño? La mayoría de las personas necesitan como mínimo 6 horas de sueño, pero muchos necesitan más para sentir que han descansado. Duerma las horas que sean suficientes para usted. Es posible que necesite menos sueño cuando se acostumbre al turno de noche.

Cambiar al turno de día: Cuando cambia al turno de día después del turno de noche, es mejor dormir la noche siguiente. Duerma solamente algunas horas inmediatamente después del turno de noche, quédese despierto/a durante el día y acuéstese a la hora normal de la noche.

Tomar la siesta: Si tiene la posibilidad de tomar una siesta durante una pausa en el trabajo, no lo haga si este tiempo no es suficiente. Una siesta de solamente 15 minutos puede hacer que se sienta aún más cansado.

Entre 20 y 30 minutos es el tiempo mínimo para que la siesta sea suficiente. Y asegúrese de estar completamente despierto antes de comenzar un trabajo peligroso. Recuerde que las siestas en el trabajo no pueden reemplazar el sueño normal en la casa. Las siestas son mejores cuando son horas extras de sueño.

Recomendaciones para proteger su sueño

- 1- Bloquee el ruido:** Apague el teléfono, desconecte el timbre y use tapones para los oídos. Escoja el dormitorio en el lugar mas tranquilo de la casa, lejos del ruido de afuera, de la cocina y del baño. Ponga aislamiento y cortinas gruesas en el dormitorio para que no se oigan ruidos. Ponga letreros para indicar que está durmiendo.
- 2- Mantenga un horario de rutina para dormir:** Haga el dormitorio tan oscuro como posible para dormir. Duerma siempre en el dormitorio. Siga la misma rutina cada vez que duerma. Por ejemplo, lávese y cepille los dientes para que se sienta cómodo. Esta rutina le señala a su cuerpo que es hora de dormir. Use la cama sólo para dormir, no lea, no coma, no mire televisión, no escriba cheques y no discuta con su esposo(a) en la cama. Asegúrese de que la cama sea bien cómoda para que pueda dormir bien.
- 3- No coma comida pesada y no tome alcohol antes de dormir:** La comida grasosa afecta el sueño debido a los problemas que puede causarle al estómago. Si tiene que comer, coma algo ligero que no afecte el sueño. El alcohol lo hace sentir cansado pero lo hace despertar pocas horas después de dormirse. No tome alcohol una hora antes de acostarse.

Practique ejercicio

El ejercicio regular también evita que uno se canse muy fácilmente. Una pregunta clave para quienes trabajan a turno es saber cuándo es el momento para hacer ejercicio. El horario de ejercicios es importante porque hay que evitar estar demasiado cansado o cansada para trabajar. Veinte minutos de ejercicio aeróbico antes de trabajar (por ejemplo, dar un paseo, andar en bicicleta, correr o nadar) es suficiente. No haga ejercicio 3 horas antes de dormir. El ejercicio hace despertar el cuerpo y hace difícil que la persona se duerma.

Escoger un buen horario para hacer ejercicios: Trate de hacer ejercicio antes de comenzar el trabajo: por la mañana para el turno de día, por la

tarde para el segundo turno y temprano por la noche para el turno de noche. No exagere para no estar demasiado cansado cuando llegue a trabajar.

Métodos para relajarse

Asegúrese de que tenga tiempo para relajarse y eliminar el estrés relacionado con el trabajo para que le sea más fácil estar en casa y poder dormir. Hay que averiguar qué es lo que le ayuda a relajarse: esto podría ser simplemente sentarse y cerrar los ojos o meditar, rezar, leer, tomar un baño o mirar televisión.

El ejercicio siguiente podría ayudarle a comenzar la relajación: acuéstese en la alfombra o en la cama o siéntese en una silla. Uno por uno, ponga tenso cada grupo de músculos en el cuerpo y déjelos relajar. Hágalo para los brazos, piernas, estómago, cuello y cara. Respire profundamente y lentamente durante este ejercicio. Sienta como la tensión se va del cuerpo. Es una manera de dejar a un lado el estrés del día.

Dieta

No existen investigaciones científicas suficientes para averiguar si hay una dieta que ayude a alguien a relajarse y otra dieta que ayude a alguien a estar alerta. La información que existe es contradictoria. Por ejemplo, algunas dietas recomiendan la proteína para relajarse y otras la recomiendan para estar alerta.

Sin embargo, podemos recomendar una dieta que, en combinación con el ejercicio físico, ayuda que una persona esté en buena condición física. Esta dieta es evitar la comida rica en grasa y azúcar, especialmente durante la noche porque es muy difícil digerirla a esa hora. Comer comida ligera en la noche ayuda reducir las molestias del estómago.

Luz brillante

Investigaciones recientes nos dicen que la luz brillante puede afectar a los ritmos circadianos. El ritmo circadiano normalmente nos hace sentir más activos durante la tarde y más cansados en la mitad de la noche.

La luz brillante afecta también a la melatonina, un producto químico producido en el cerebro que nos hace sentir más cansado. Normalmente se produce melatonina durante las primeras horas del sueño en la noche.

La luz brillante en la noche disminuye la melatonina o hace que aparezca más tarde durante la noche.

En investigaciones de laboratorio, las personas que estaban expuestas a algunas horas de luz brillante por la mañana se sintieron más despiertas más temprano. También, se sintieron más cansadas más temprano en la noche. Las personas que estaban expuestas a la luz brillante en la tarde se sintieron más despiertas por la noche. También se demoró en aparecer el punto bajo de actividad en la noche.

Cafeína, alcohol

Cafeína La cafeína es un estimulante suave que ayuda que alguien se sienta más alerta y que tal vez trabaje mejor. Las investigaciones muestran que la cafeína mantiene la actividad y la producción en el trabajo, si bien es importante usarla en cantidades pequeñas, es decir, entre una y tres tazas de té, café o bebida gaseosa al día. Si usted toma bebidas con cafeína, hágalo antes del turno o muy temprano en el turno. Evite tomar cafeína muy tarde durante el turno, especialmente tarde durante el turno de noche. Si toma demasiada cafeína tarde durante el turno, le será más difícil dormirse después. Después de tomar cafeína, el sueño es más ligero y menos satisfactorio.

Alcohol: Recomendamos que no tome alcohol durante las horas de trabajo, ni siquiera durante una pausa. Tampoco lo recomendamos para facilitar el sueño. El alcohol afecta el sueño. Después de tomar, una persona se despierta más frecuentemente durante la noche y duerme más ligeramente.

Melatonina: Como ya mencionamos, la melatonina se produce en el cerebro durante ciertas horas del día. Con luz brillante se puede controlar el tiempo de la producción de melatonina. También se puede tomar melatonina en forma de droga y hacer que uno se sienta cansado. Puede mejorar el sueño durante el día para quien trabaja a turnos. Se vende melatonina en las tiendas de comida saludable y se la puede comprar sin receta. Sin embargo no podemos recomendar el uso regular de melatonina hasta que se realicen más investigaciones. Hay que averiguar cuánto se puede tomar, a qué hora se la debe tomar para cada turno y si tomar demasiado puede perjudicar la salud.

Las recomendaciones anteriores se han adaptado de la página del CDC sobre recomendaciones para el trabajo a turnos: https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/97-145_sp/default.html)