



Trabajar en turno de noche favorece la diabetes

Desempear una actividad profesional durante la noche y, por lo tanto, dormir en horario matinal podría provocar en el trabajador un "peor control del metabolismo del azúcar" y hacer que pueda "desarrollar diabetes con más facilidad", según ha asegurado la doctora Isabel Villalibre, neuróloga especialista de la Unidad del Sueño de la Clínica La Luz. Para ella, esta situación "al final se traduce en una privación crónica de sueño".

Además, la experta, que sostiene que, estas "personas pueden tener más tendencia al sobrepeso", señala que también podrían sufrir "molestias gastrointestinales, somnolencia diurna, cansancio, irritabilidad o falta de concentración". Por ello, manifiesta que son consecuencias de salud "a tener en cuenta".

Todas estas circunstancias se producen porque los trabajadores nocturnos "tienen más dificultades para iniciar el sueño en la mañana y duermen menos cantidad de horas", lo que provoca que no haya "una recuperación", explica Villalibre. A ello se une el hecho de que ese descanso "se ve interrumpido por pequeños despertares", añade.

Según aporta la experta de Clínica La Luz, estos efectos son aún más acusados "a partir de los 50 años", y es que "los jóvenes se adaptan mejor". De cualquier forma, indica que se pueden realizar ciertas acciones para mitigar las consecuencias.

En el ambiente laboral, "lo ideal es intentar tener la máxima luminosidad posible para que la melatonina, que es la principal hormona que induce el sueño, este muy inhibida". Tras ello, apuesta por salir de las instalaciones laborales con gafas de sol, las cuales permitan estar en un ambiente un

poco más oscuro "para que la melatonina vaya subiendo". No obstante, afirma que antes de esto es preciso desayunar en el mismo lugar de trabajo y de manera no copiosa "para que dé tiempo a la digestión hasta que se llegue a casa y la persona se acueste". Además, esto es preciso para mantener los horarios de comida "y llevarlos acompañados con el sueño", declara.

Villalibre considera necesario que el trabajador coma cuando se levante, ya que el almuerzo es para estas personas "la comida más importante del día", a diferencia del resto de la población donde es el desayuno es el que cobra mayor protagonismo.

El profesional del turno de noche no suele dormir más de siete horas, por lo que lo hace "dos horas menos de lo normal y necesario", asegura. La explicación a ello

Dormir en horario matinal puede provocar un peor control del metabolismo del azúcar

la encuentra en que "ni los ciclos de temperatura, ni de cortisol favorecen que el sueño se prolongue".

Unido a ello se encuentran los factores externos al sueño y de ruido, los cuales "no lo permiten", ya que "la ciudad está viviendo cuando quieren dormir", explica al tiempo que subraya que se duerme menos "para compensar con la vida social".

En relación a los problemas para conciliar el sueño, Villalibre sostiene que "sí que puede estar indicada la toma de hipnóticos", aunque lo mejor es solucionarlo con métodos más naturales, como la valeriana. Por contra, indica que la ingesta de estimulantes para mantenerse despiertos en la actividad laboral "ha sido hasta ahora más controvertida", a pesar de que existen algunos trabajos que ya empiezan a aconsejar su consumo. Otro aspecto que se ve perjudi-

cado por estos hábitos distintos a los tradicionales es la eficiencia, y es que la privación crónica de sueño "va arrastrando una disminución en la concentración, sobre todo, en la capacidad de reacción rápida". Por ello, se muestra partidaria de "tener descanso entre los días de trabajo".

Por último, asegura que existen personas, como las que tienen patologías cardiovasculares, que no pueden desarrollar su profesión durante la noche, ya que necesitan "mantener un horario de sueño más o menos regularizado". A éstas se adhieren las que ven empeorada su calidad de vida ostensiblemente a pesar de no padecer ninguna patología. De hecho, concluye que, a veces, la capacidad para poder descansar, una vez que termina el período de vida laboral, también se ve influido, ya que "a la mayoría les cuesta volver a adaptarse". ■

