

SUEÑO Y TRABAJO A TURNOS

aduma
psicología

Ángel Martínez Moreno
Pau Palau de Llago

Ritmo Circadiano

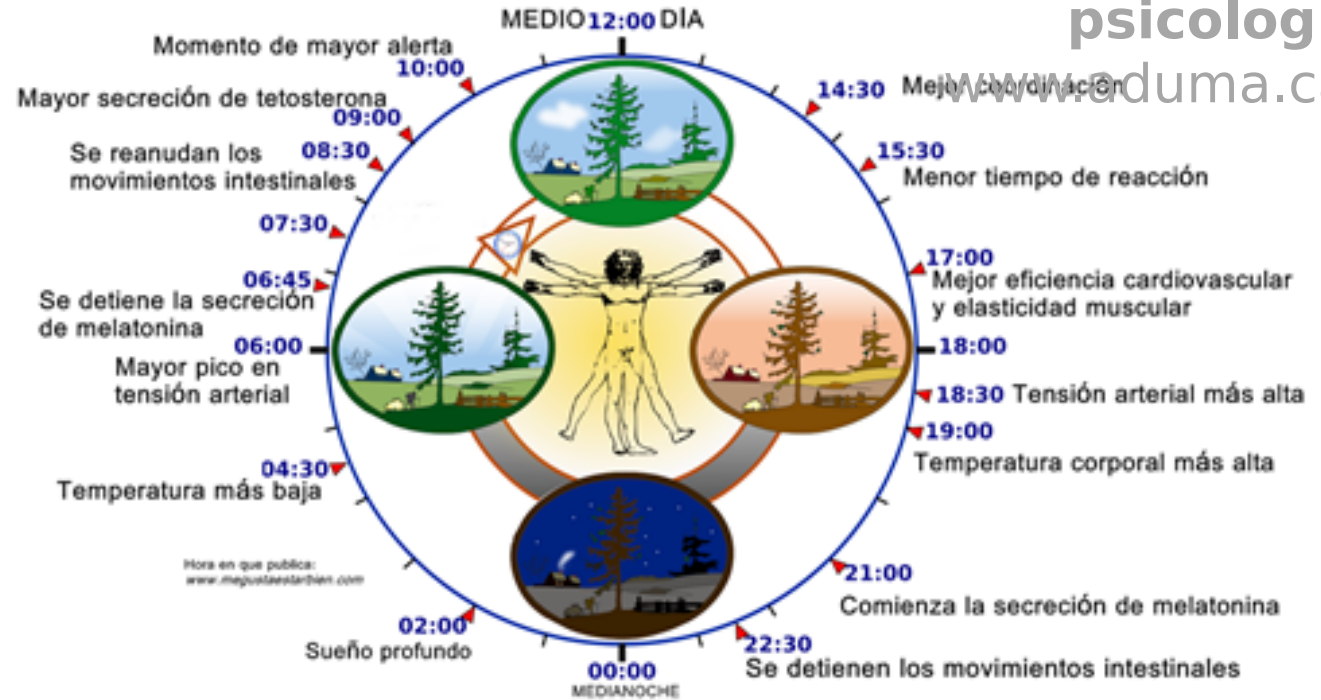
Es el ciclo biológico de 24h.

Los procesos de nuestro organismo giran en torno a él

- El hambre y los procesos digestivos
- El sueño
- La temperatura de nuestro cuerpo
- La activación en general

Los ritmos circadianos varían con el tiempo

- Jóvenes: 25h o más
- Adultos: 24h (alrededor de los 40 años)



Ritmos Circadianos

El sueño: Ciclos del Sueño

El sueño no es un proceso “único”

Sueño no-REM:

- sueño ligero - sueño profundo
- se restauran los procesos “físicos”

Sueño REM:

- sueño paradójico
- se restauran los procesos “psicológicos”

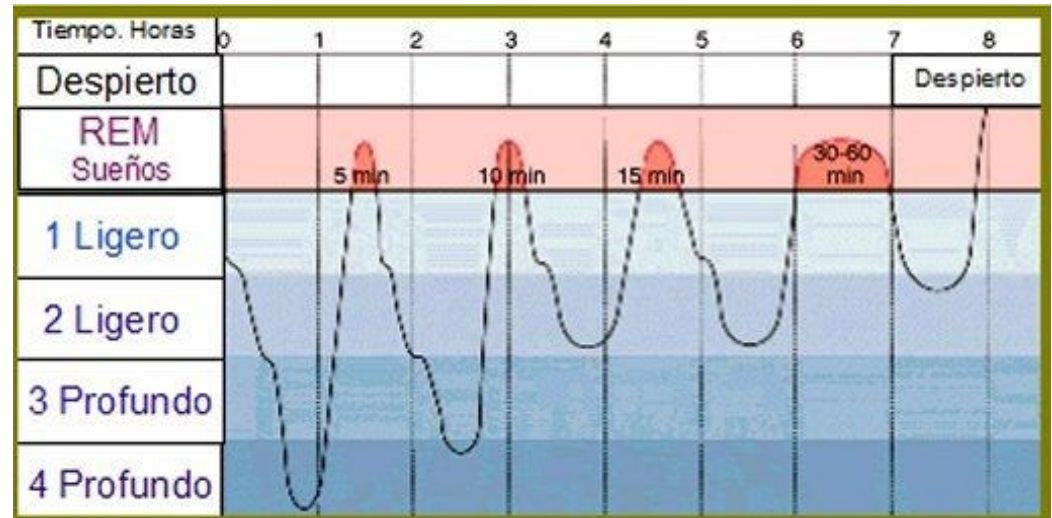
Tipos de Sueño

Sueño No-REM

- sueño ligero
- sueño Profundo
- descanso físico
- Inmovilidad

Sueño REM

- sueño paradójico
- el cuerpo se halla activado
- descanso psicológico
- establecimiento de los conocimientos
- ensoñaciones
- “parálisis del sueño”



Ciclos del sueño

Trabajo a turnos y Problemática

Ritmos circadianos

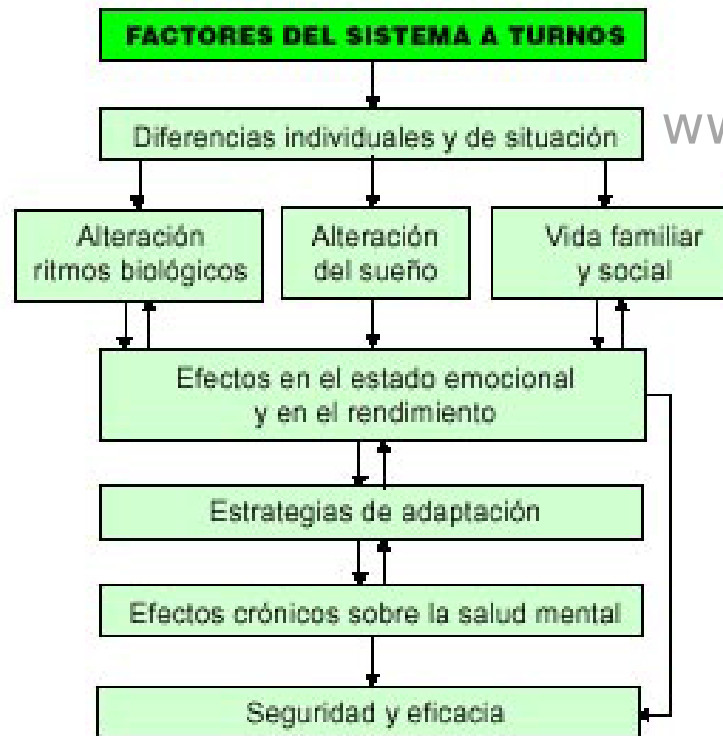
- El trabajo a turnos no respeta el equilibrio circadiano

Ciclos de sueño

- Interferencia sobre el sueño lento y la fase REM

Adaptación social

- Desajuste horario, aislamiento social



Factores del sistema a turnos

Problemática de los turnos

Ritmos Circadianos

- Desajuste en la temperatura
- Tensión permanente en busca del equilibrio (estrés)
 - Irritabilidad, cambios de humor
- Desajustes en la alimentación
 - Dispepsias, fluctuaciones en el peso
 - Consumo de sustancias (café, somníferos)
 - Comidas a deshoras (aislamiento)

Problemática de los turnos

Alteración del sueño

- Dificultad para cubrir las necesidades de sueño REM y/o sueño lento
 - Cansancio físico
 - Disminución de la capacidad de concentración

Problemática de los turnos

Factores Psicosoci ales

- Aislamiento
- El desajuste horario dificulta el mantenimiento de relaciones y actividades sociales
 - Importancia de establecer horarios familiares
 - Establecer relaciones sociales a través de quienes comparten horarios

¿Cómo podemos mejorar?

Propuestas
saludables

Higiene
del sueño

Hábitos
alimentarios

Relaciones
Sociales

- Higiene del sueño
 - Respeto de los ciclos biológicos
 - 7 u 8 horas diarias
 - Suplir la falta de horas de sueño con siestas de 20 minutos
 - Cuidado del entorno
 - Oscuridad, silencio, evitar radiaciones

¿Cómo podemos mejorar?

Propuestas
saludables

Higiene del
sueño

Hábitos
alimentarios

Relaciones
Sociales

- Hábitos alimentarios
 - No comer antes de ir a dormir (mañanas)
 - Comer de caliente 2 o 3 horas antes de acostarse y después de levantarse
 - Reducir la ingesta de comidas frías y pesadas (bocadillos, fiambres, bollería)
 - Más adecuado, comidas ligeras calientes y zumos de frutas
 - Reducir el consumo de alcohol y sustancias estimulantes o somníferos
- Realizar ejercicio físico regularmente

¿Cómo podemos mejorar?

Propuestas
saludables

Higiene del
sueño

Hábitos
alimentarios

Relaciones
Sociales

- Tratar de llevar a cabo actividades sociales, dentro de las posibilidades
- Buscar la complicidad familiar para las comidas, cenas, etc.
- Potenciar relaciones estables a través de personas que compartan el horario
- Irritabilidad, hostilidad
 - La falta de sueño genera irritabilidad, considerarlo antes