



# Nutrición Hospitalaria

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04831>

## HACIA UN TRABAJO NOCTURNO MÁS SALUDABLE: LA NECESIDAD DE ESTRATEGIAS NUTRICIONALES, DE BIENESTAR Y ORGANIZACIONALES

Sr. Editor:

En su reciente carta, Ferrada-Quezada y Roco-Videla (1) subrayan los desafíos únicos que enfrentan los trabajadores nocturnos en relación con su salud y bienestar. En particular, los autores detallan cómo las alteraciones en el sueño y el metabolismo pueden dar lugar a problemas de salud, entre ellos, cambios en los patrones de alimentación y un mayor riesgo de obesidad y otras enfermedades crónicas. Basándonos en estos hallazgos, se propone profundizar en el desarrollo de estrategias efectivas de gestión de la salud para los trabajadores nocturnos, un tema que merece más atención.

Las estrategias de gestión de la salud para los trabajadores nocturnos son vitales para mitigar los riesgos asociados con los trastornos del sueño y el metabolismo. Una estrategia efectiva podría ser la implementación de programas de educación sobre sueño y nutrición específicos para trabajadores nocturnos (2). Estos programas podrían ayudar a los trabajadores a comprender cómo optimizar sus patrones de sueño y alimentación para reducir los riesgos de salud relacionados con su horario de trabajo.

Para mitigar los efectos adversos del trabajo nocturno en la salud y el bienestar de los empleados, es fundamental reajustar estrategias desde la gestión organizacional. Este ajuste puede lograrse controlando la exposición a la luz y la oscuridad a través de actividades como la exposición a la luz natural, el uso de gafas de sol, dormir en completa oscuridad y la incorporación de luz brillante durante los turnos de noche (3). Este plan exige el diseño de horarios laborales ergonómicos que restrinjan tanto como sea posible el trabajo nocturno, eviten largos periodos de turnos nocturnos consecutivos y establezcan suficientes días de descanso entre turnos. A pesar de la eficacia de estas medidas, es crucial adaptar las disposiciones

de los turnos a las demandas específicas del trabajo y a las características individuales de cada empleado (4,5).

La promoción de la actividad física también puede ser una herramienta útil para mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores nocturnos. Investigaciones sugieren que el ejercicio regular puede ayudar a regular los ritmos circadianos y a mejorar la calidad del sueño (6). El impacto del trabajo nocturno en la salud y el bienestar de los empleados puede ser contrarrestado mediante la implementación de programas de actividad física. Se ha demostrado que la fatiga asociada con los turnos de trabajo se reduce significativamente a través de la intervención del entrenamiento físico moderado, que incluso puede aumentar ligeramente la duración del sueño y disminuir los síntomas musculoesqueléticos en los trabajadores de turno (7). Además, datos recientes sugieren que el ejercicio supervisado en el lugar de trabajo, especialmente en profesiones como la enfermería, que requieren turnos rotativos, promueve la salud general (8).

Fomentar una cultura de respaldo en los lugares de trabajo para trabajadores nocturnos es esencial. Se deben considerar necesidades particulares, como la alimentación saludable y los descansos adecuados, las cuales inciden no solo en su bienestar, sino también en la eficacia y productividad de la organización (9). Por otro lado, el manejo de la readaptación circadiana es fundamental para la recuperación física y mental, y su inclusión regular en los horarios laborales y poslaborales puede mejorar el rendimiento (10).

Las estrategias de gestión de la salud para trabajadores nocturnos son un tema que necesita más atención. Al promover programas de educación, horarios de trabajo flexibles, actividad física y un entorno de trabajo de apoyo, podemos ayudar a mejorar la salud y el bienestar de los trabajos nocturnos.

Claudio Aránguiz Bravo  
Facultad de Salud y Ciencias Sociales.  
Universidad de las Américas. Chile

*Conflicto de intereses: el autor declara no tener conflicto de intereses.*

©Copyright 2023 SENPE y ©Arán Ediciones S.L. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-SA (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

[Nutr Hosp 2023;40(5):1112-1113]

## BIBLIOGRAFÍA

---

1. Ferrada-Quezada D, Roco-Videla Á. Pautas de alimentación para trabajadores nocturnos. Una necesidad en crecimiento. *Nutr Hosp* 2022;39(6):1436-7.
2. Eastman C, Smith. Shift work: health, performance and safety problems, traditional countermeasures, and innovative management strategies to reduce circadian misalignment. *Nat Sci Sleep* 2012;111. DOI: 10.2147/NSS.S10372
3. Lowden A, Åkerstedt T, Wibom R. Suppression of sleepiness and melatonin by bright light exposure during breaks in night work. *J Sleep Res* 2004;13:37-43. DOI: 10.1046/j.1365-2869.2003.00381.x
4. Costa G. Shift work and health: current problems and preventive actions. *Saf Health Work* 2010;1:112-23. DOI: 10.5491/SHAW.2010.1.2.112
5. Bajraktarov S, Novotni A, Manusheva N, Nikovska DG, Miceva-Velickovska E, Zdraveska N, et al. Main effects of sleep disorders related to shift work opportunities for preventive programs. *EPMA J* 2011;2:365-70. DOI: 10.1007/s13167-011-0128-4
6. Flahr H, Brown WJ, Kolbe-Alexander TL. A systematic review of physical activity-based interventions in shift workers. *Prev Med Rep* 2018;10:323-31. DOI: 10.1016/j.pmedr.2018.04.004
7. Härmä MI, Ilmarinen J, Knauth P, Rutenfranz J, Hänninen O. Physical training intervention in female shift workers: I. The effects of intervention on fitness, fatigue, sleep, and psychosomatic symptoms. *Ergonomics* 1988;31:39-50. DOI: 10.1080/00140138808966647
8. Matsugaki R, Kuhara S, Saeki S, Jiang Y, Michishita R, Ohta M, et al. Effectiveness of workplace exercise supervised by a physical therapist among nurses conducting shift work: a randomized controlled trial. *J Occup Health* 2017;59:327-35. DOI: 10.1539/joh.16-0125-OA
9. Costa G. Shift work and health: current problems and preventive actions. *Saf Health Work* 2010;1:112-23. DOI: 10.5491/SHAW.2010.1.2.112
10. Lowden A, Öztürk G, Reynolds A, Bjorvatn B. Working Time Society Consensus statements: evidence based interventions using light to improve circadian adaptation to working hours. *Ind Health* 2019;57:213-27. DOI: 10.2486/indhealth.SW-9