

DORMIR DE DÍA, VIVIR DE NOCHE



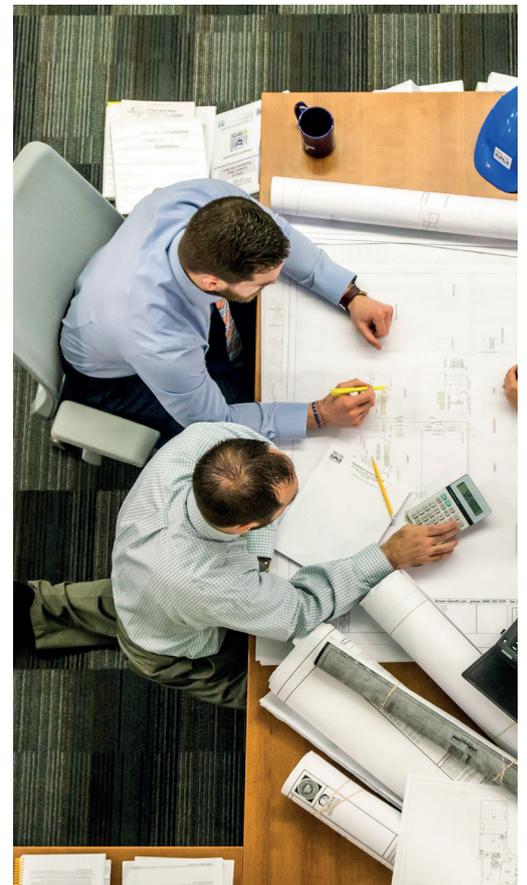
Para los que son muy nocturnos es casi una suerte poder hacer este estilo de vida, pero para el resto de personas, trabajar cuando el mundo duerme, y dormir cuando el mundo despierta es un problema que llega a afectar a la salud. Biológicamente estamos preparados para estar despiertos cuando hay luz y dormir cuando esta se va. Pero hay ciertos trabajos que requieren labores nocturnas. Estos provocan problemas en el reloj interno o del ritmo cardiaco. Y es que pese a trabajar por las noches, hay muchas personas que son incapaces de dormir cuando entra algún resquicio de luz por la ventana, por mínimo que sea.

Hay que tener en cuenta que las condiciones de dormir durante el día no son tan favorables como las de la noche: ruidos de las actividades que realizan el resto de personas, ya sean vecinos o vengan de la calle, obras, coches, teléfonos sonando...

También puede ocurrirles algo parecido a los trabajadores que comienzan su jornada de madrugada y terminan por la mañana. La fase de descanso se interrumpe, es casi una obligación acostarse mucho más temprano que el resto del mundo, por lo que los horarios también cambian, incluso los de las comidas. Puede llegar a ser un problema dado que también tenemos unos horarios bastante encorsetados para las comidas y puede ocurrir que no seamos capaces de adelantar las mismas.

Una problemática aún mayor son los ciclos de sueño que dependen de los diferentes turnos de trabajo. Esto quiere decir que sus ciclos de sueño cambiarán dependiendo del horario laboral asignado. Esta situación es más grave porque en ningún caso se puede establecer una rutina de sueño ni de comidas. El ritmo de vida es siempre cambiante, por lo que es mucho más difícil tener un buen descanso.

El trastorno del sueño no es ninguna tontería, porque de él puede derivar otros problemas como el estrés, con él la bajada de defensas, siendo mucho más vulnerables a constipados, virus o bacterias. Por otra parte, trabajar de noche provoca una menor producción de melatonina, hormona que ayuda a controlar los ciclos del sueño y de la vigilia.



La luz y la oscuridad afectan de manera activa a la melatonina: la mayoría de esta hormona se produce por la noche. Si se trabaja con horario nocturno con luz artificial, el cuerpo posiblemente produzca menos melatonina de la necesaria. Durante el día el reloj biológico de nuestro cuerpo con la luz, los niveles de producción de la melatonina disminuyen. Además, también es un factor muy importante del sistema inmunitario, pero esta vez a gran escala: esta hormona ayuda a prevenir el crecimiento de tumores.

Todos estos síntomas provocan una “deuda de sueño” que tienen consecuencias: desde el mal humor, hasta un mal desempeño de las tareas laborales, falta de concentración, reducción de las capacidades comunicativas, hasta provocar accidentes de tráfico.

Unos estudios realizados por una investigadora de NIOSH especializada en esta área, la Dra. Claire Caruso, se comprobó mediante pacientes despierto por un tiempo prolongado y mediante otros con cierta concentración de alcohol en sangre, que estar despierto durante 17 horas es similar a una concentración de alcohol en la sangre del 0.05 %. Y durante 24 horas, es equivalente a una concentración de alcohol en sangre del 0.10%.



Todos los efectos negativos que provocan la vida y actividad nocturna precisan que cuidemos nuestro ciclo del sueño. Estas son algunas de las medidas que deberían tomar para conseguir un buen descanso:

- ✓ Tapar todos los dispositivos que emitan luz para que la habitación de descanso quede completamente a oscuras. Además de tener bajadas las persianas y las cortinas para que no entre en el habitáculo ningún resquicio de luz.
- ✓ Usar un antifaz si es necesario para asegurar la oscuridad absoluta.
- ✓ Tapones para los oídos para evitar cualquier tipo de ruido o murmullo.
- ✓ Adecuar la temperatura de la habitación sobre unos 18 ° para no sentir demasiado frío ni demasiado calor.
- ✓ Al volver de la jornada laboral es recomendable utilizar gafas de sol o lentes oscuras para evitar que la luz perjudique más al cansancio ya existente.
- ✓ Es recomendable practicar mucho ejercicio para cansarse, de tal forma que consiga conciliar el sueño de manera rápida.
- ✓ También es importante una dieta equilibrada y saludable para reforzar el sistema inmunológico.
- ✓ Es muy importante acudir a su médico si detecta un trastorno en su ciclo de sueño para que le realicen un estudio con medidas que se ajusten a sus necesidades específicas.