

Ayudan a mejorar la higiene del sueño

HOSPITAL PUERTO MONTT. *A trabajadores que realizan jornada nocturna.*

No es extraño el malestar generalizado que se siente cuando se duerme mal. Las consecuencias físicas y psicológicas de tener 'mala higiene de sueño' pueden ser graves, si no se tratan o se mantienen en el tiempo.

El doctor Enrique Aguilar, neurólogo del Hospital Puerto Montt, especialista en medicina del sueño, sostuvo que "el sistema de trabajos de turnos nocturnos va en contra de la regularidad de horarios del ciclo sueño-vigila. Produce una 'desalineación circadiana', lo que trae consecuencias negativas en la salud de entre un 8% a un 20% de las personas que trabajan en sistema de trabajos nocturnos".

Al conmemorarse el día mundial del sueño (15 de marzo) el doctor Aguilar sostuvo que para quienes trabajan de noche, cuidar la alimentación y vigilarla es esencial, ya que hay una alteración en la sensación de saciedad y hambre. Existe un menor control de algunas conductas que llevan a



CEDIDA

DOCTOR ENRIQUE AGUILAR.

aumentos de peso. Se recomienda una exposición luminosa menor en la segunda mitad de la noche; al salir del turno, intentar hacerlo con gafas; y, darse un horario para descansar de su jornada laboral.

El 'trastorno de sueño por sistema de trabajo en turno' genera -entre otras patologías- insomnio, apnea del sueño, 'Síndrome de Pierna Inquieta', hipoventilación nocturna del obeso, las que son tratadas en la Unidad de Sueño del Hospital Puerto Montt, servicio en el que se atienden mensualmente cerca de 20 personas. 