
SICUR 2014

La salud del trabajador. Clave del desarrollo socio-laboral

Repercusiones laborales de los trastornos del sueño

Madrid, 27 de Febrero de 2014

*Juan A. Pareja
Servicio de Neurología
Unidad de Medicina del Sueño
Hospital Universitario Quirón Madrid*

Impacto de los trastornos del sueño en los trabajadores.

- Las alteraciones del sueño son la queja de salud mas frecuente de los ciudadanos occidentales.
 - Afectan a un 20-30% de la población activa
-

Trastornos del sueño

- Sueño insuficiente
 - Insomnio
 - Sueño fragmentado
 - Ej. SAOS
 - Sueño a destiempo
 - Trabajo a turnos y trastornos cronobiológicos (Ej. “Jet Lag”)
 - Sueño excesivo
 - Ej. Narcolepsia
-

Deprivación crónica de sueño.

- **Causas de deprivación crónica de sueño**
 - Estilo de vida
 - Jornadas prolongadas y Turnos laborales
 - Trastornos del sueño
 - Pequeñas disminuciones del nº de horas que a diario duerme un sujeto, se acumulan como “deprivación crónica de sueño”.
 - La privación de una noche de sueño disminuye los reflejos y el rendimiento de la misma forma que lo hace un nivel tóxico de alcohol en sangre.
-

Turnos laborales y jornadas prolongadas

- *American Sleep Disorders Association (1995).*
 - Un 82% de los trabajadores que tienen que cambiar de turno de trabajo duermen menos de 5,5 horas diarias.
 - Los trabajadores en jornada nocturna duermen un promedio de 5,8 a 6,4 horas diarias.

 - *Journal Sleep Research (2011)*
 - Los que trabajan más horas duermen menos y los que trabajan menos horas duermen más.
 - Los que menos duermen desarrollan más enfermedades y precisan más bajas laborales
-

Consecuencias de la privación crónica de sueño. I

- Cansancio o fatiga:
 - Sensación de falta de energía,
 - Somnolencia
 - Propensión a caer dormido en tiempo o circunstancias inapropiados.
 - Dificultades de atención y concentración
 - Irritabilidad y depresión
-

Conducción de vehículos



- El 70% de los conductores afirma haber sentido sueño en alguna ocasión
 - El riesgo de quedarse dormido es similar en todas las edades
- El horario mas peligroso es de 00:00 a 08:00
 - El riesgo es mayor en horarios de ocio (61%) que en horarios de trabajo (39%).
- Causas
 - 38%: duerme mal habitualmente
 - 23% durmió mal la noche previa

Desastres industriales inducidos por somnolencia

- El error humano causa la mayoría (60-90%) de todos los accidentes industriales y de transporte.
 - Estado de alerta de los trabajadores en general
 - Estado de alerta de personas clave
 - La somnolencia en el lugar de trabajo contribuye de forma significativa a 30-90% de los desastres industriales de gran magnitud
 - Chernobyl
 - Exxon-Valdez
 - Bopal
 - Challenger
-

Absentismo



- El insomnio que afecta al 30% de la población es una causa frecuente de absentismo laboral
- La somnolencia excesiva que afecta hasta un 25% de los trabajadores es otra causa frecuente de absentismo laboral

Conducta automática

- Cuando la presión del sueño es máxima puede producirse un estado de conducta automática que puede ocasionar la comisión de actos inconscientes e indeseables.
 - Un automatismo es un lapso involuntario de comportamiento del cual la persona no tiene control.
 - Puede ser causa de errores graves y lesiones importantes.
-

Pérdida súbita de tono muscular



- La cataplejía, caracterizada por una parálisis parcial o total, súbita, interfiere obviamente con la actividad, ocasiona fallos incompresibles, y de gran repercusión, y puede colocar al paciente en un trance potencialmente peligroso.

Puntualidad



- La inercia del sueño, hace que los pacientes no oigan el despertador o que sufran una dificultad importante para abandonar la cama por las mañanas.
- Un 10% de los trabajadores llegan tarde por somnolencia

Consecuencias socio-laborales de la somnolencia diurna I

- Dependiendo del entorno, estos pacientes pueden ser injustamente considerados como aburridos, perezosos, indolentes, irresponsables, desinteresados en su trabajo o incluso simuladores.
 - Ven arruinadas su autoestima y sus posibilidades de promoción en la empresa.
-

Consecuencias socio-laborales de la somnolencia diurna II

- Los superiores pueden desconocer que los empleados padecen una enfermedad del sueño.
 - Puede que los interesados también desconozcan su enfermedad o si la conocen, quizá han hecho uso de su derecho a la intimidad y decidieron no comunicarla a la empresa.
-

Sanciones y Despido

- Muchos trabajadores no son despedidos por padecer diabetes, asma, hipertensión arterial y otras enfermedades.....
 - Pero la amonestación, la sanción o incluso el despido por quedarse dormido es frecuente.
 - Una vez despedido el trabajador, suele perder sus beneficios médicos, dificultando o anulando la posibilidad de diagnóstico y tratamiento apropiados.
-

Incapacidad

- Casi todos los trastornos del sueño que ocasionan somnolencia excesiva mejoran con tratamiento apropiado.
 - Excepcionalmente los síntomas son refractarios a la terapia y son causa de incapacidad.
-

CONCLUSIONES

- El cansancio y la somnolencia, inexplicados durante el trabajo, suelen deberse a un trastorno del sueño.
 - Los trastornos del sueño son fácilmente diagnosticables y tienen un tratamiento sencillo y eficaz.
 - La corrección de los trastornos del sueño benefician al trabajador y a la empresa.
-