19º ENCUENTRO DEL FORO DE ENFERMERAS DE SALUD MENTAL AEESME/COMUNIDAD DE MADRID

RELACIÓN ENTRE LA JORNADA LABORAL A TURNOS, PROLONGADA Y NOCTURNA CON LA SALUD MENTAL.

Gómez García, Javier; Moro Calderón, Diana; Hernán Soto, Lourdes; Galindo Arranz, África.
HOSPITAL GENERAL DE SEGOVIA

INTRODUCCIÓN

La duración y reparto de la jornada laboral es actualmente objeto de debate social y político de cara a su reforma. Su cambio y adaptación tiene en cuenta factores como la conciliación familiar y social y la disponibilidad de tiempo libre. Sin embargo, la adecuación y acortamiento de la jornada puede tener efectos en la salud de las personas trabajadoras. Por ello importante conocer el impacto que tiene la jornada laboral en la salud y en particular en la salud mental de los trabajadores.

OBJETIVOS

Objetivo general: analizar el impacto de la jornada laboral en la salud mental.
Objetivos específicos: describir los problemas y síntomas más comunes.

METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica en PubMed de revisiones bibliográficas y metaanálisis de los últimos 5 años.

RESULTADOS

Los trabajadores con jornadas formadas por turnos rotatorios tienen mayor riesgo de presentar problemas de salud mental en comparación con los que tienen jornadas más regulares. Las posibles causas son las alteraciones en los biorritmos y el deterioro de la vida social y familiar.
Se ha observado que existe mayor riesgo de ansiedad, menor calidad del sueño o el doble de posibilidades de sufrir depresión, siendo las mujeres las que más afectadas se ven.

También se observa un aumento del consumo de alcohol en hombres y de tranquilizantes, alcohol y tabaco en mujeres.
Los trabajadores con largas jornadas de trabajo manifiestan mayores niveles de fatiga, presentando alteraciones del sueño (somnolencia e insomnio), aumento del riesgo de padecer burnout, mayor consumo de alcohol y probabilidad de padecer síntomas depresivos e inestabilidad emocional, lo que les hace susceptibles a presentar ideación autolítica.

Se han observado otras alteraciones en la salud físicas como mayor probabilidad de hipertensión arterial, alteraciones cardiacas, gastrointestinales y hormonales, problemas en la vida social, menor productividad y mayores tasas de absentismo.
Se ha encontrado relación entre las jornadas laborales cortas y unos hábitos de vida saludables.
Por otro lado, existen estudios que no han encontrado asociación entre los turnos rotatorios o las largas jornadas con problemas de salud mental, asociando estos problemas a factores psicosociales individuales, como la tolerancia al estrés de cada individuo, la edad, la cultura o el tipo de trabajo.
También asocian la mayor tasa de depresión en mujeres que en hombres con turno rotatorio por su mayor predisposición a ella y mayor incidencia en la población general.

CONCLUSIÓN

La duración y la distribución de la jornada laboral tiene impacto sobre la salud física, el aspecto social y familiar de las personas trabajadoras. Los hallazgos indican que puede tener un impacto en diferentes aspecto y síntomas de la salud mental. Por ello, es necesario continuar investigando para ampliar conocimientos y evidencias más sólidas con muestras más grandes para eliminar posibles sesgos.
Finalmente, con la experiencia obtenida, la adaptación y reducción de la jornada laboral no es solo una medida dirigida a adecuar las horas de trabajo y la vida de las personas, sino que puede ser una poderosa política de salud pública y bienestar.

BIBLIOGRAFÍA

Torquati L, Mielke GI, Brown WJ, Burton NW, Kolbe-Alexander TL. Shift work and poor mental health: A meta-analysis of longitudinal studies. Am J Public Health [Internet]. 2019;109(11):e13-20. Disponible en: http://dx.doi.org/10.2105/AJPH.2019.305278
Kim J, Kwon R, Yun H, Lim G-Y, Woo K-S, Kim I. The association between long working hours, shift work, and suicidal ideation: A systematic review and meta-analyses. Scand J Work Environ Health [Internet]. 2024;50(7):503-18. Disponible en: http://dx.doi.org/10.5271/sjweh.4182
Boivin DB, Boudreau P, Kosmadopoulos A. Disturbance of the circadian system in shift work and its health impact. J Biol Rhythms [Internet]. 2022;37(1):3-28. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1177/07487304211064218