RELACIÓN ENTRE EL TRABAJO A TURNOS Y LA SALUD MENTAL: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Ernesto Sánchez Méndez, Mercedes Sánchez Méndez, César Álvarez Hernández y María Ángeles Tiemblo Blázquez

1. INTRODUCCIÓN

Numerosos estudios han comprobado que los trabajadores a turnos experimentan trastornos del ritmo circadiano, así como un aumento en la prevalencia de problemas de salud agudos y crónicos, tales como cáncer, enfermedades cardiovasculares, metabólicas, gastrointestinales, inmunológicas y neurológicas.

Sin embargo, menos estudios se han centrado en la posible asociación entre el trabajo a turnos y la salud mental.

2. OBJETIVOS

- Realizar una búsqueda bibliográfica para investigar el impacto que tiene el trabajo a turnos en la salud, poniendo énfasis en la salud mental.

- Evaluar si hay formas de prevenir dichos problemas de salud mental o por lo menos paliar su efecto sobre la salud de los trabajadores a turnos.

3. METODOLOGÍA

Se realizó una revisión bibliográfica de artículos publicados en la base de datos Pubmed, empleando como descriptores “Shift Work” AND “Mental Health”, y limitando la búsqueda a artículos con fecha de publicación inferior a 5 años.

4. DESARROLLO

En 2021 en Canadá se realizó un estudio de cohortes con 12413 participantes que evidenció que en los trabajadores a turnos se incrementaba niveles más elevados de ansiedad, depresión, comorbilidad, peor calidad de vida y absentismo laboral

En China encontramos varios estudios transversales que apuntaban en la misma dirección. En 2022 se tomó una muestra de 1268 enfermeras, las cuales padecían una incidencia elevada de problemas de salud mental (58.1%) y *burnout* laboral (65.5%). Otro estudio en 6078 enfermeras a turnos observaba depresión y ansiedad en el 60% de la muestra.

En Australia en 2023 se realizó un estudio longitudinal en 101 paramédicos en los que se demostró que la aparición de síntomas depresivos era un riesgo modificable si se implementan programas cognitivos dirigidos a la depresión.

Un estudio de cohortes con una muestra de 175543 empleados en Reino Unido realizó un seguimiento medio de los sujetos de 9 años, en los que el 14,31% de los que trabajaban a turnos desarrolló depresión frente a un 10,26% que desarrolló ansiedad.

Un estudio transversal en 2025 en trabajadores a turnos italianos hacía énfasis además en la disminución de adherencia que dichos trabajadores presentaban respecto a la dieta mediterránea.

5. CONCLUSIONES

- Los trabajadores a turnos reportan niveles más altos de ansiedad, depresión y mala percepción de su salud que los profesionales que no trabajan a turnos.

- Los trastornos de salud mental en trabajadores a turnos son comunes en todo el mundo y transversales a cualquier ocupación.

- Una intervención temprana dirigida a evaluar la salud mental y la calidad de sueño del trabajador antes de comenzar un trabajo a turnos es una posible estrategia para prevenir o mitigar el desarrollo de dichos problemas a lo largo de la carrera profesional del trabajador.

6. BIBLIOGRAFÍA

Sweeney E, Cui Y, Yu ZM, Dummer TJB, DeClercq V, Forbes C, et al. The association between mental health and shift work: Findings from the Atlantic PATH study. Prev Med. 2021 Sep;150:106697.

Xu M, Yin X, Gong Y. Lifestyle Factors in the Association of Shift Work and Depression and Anxiety. JAMA Netw Open. 2023 Aug 1;6(8):e2328798.

Cheng H, Liu G, Yang J, Wang Q, Yang H. Shift work disorder, mental health and burnout among nurses: A cross-sectional study. Nurs Open. 2023 Apr;10(4):2611-20.

Harris R, Drummond SPA, Meadley B, Rajaratnam SMW, Williams B, Smith K, et al. Mental health risk factors for shift work disorder in paramedics: A longitudinal study. Sleep Health. 2023 Feb;9(1):49-55.

Harris R, Kavaliotis E, Drummond SPA, Wolkow AP. Sleep, mental health and physical health in new shift workers transitioning to shift work: Systematic review and meta-analysis. Sleep Med Rev. 2024 Jun;75:101927.

VI ENCUENTRO DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL AEESME / CASTILLA Y LEÓN

AEESME

Asociación Española de Enfermería de Salud Mental