

TRABAJO DE GRADO
Opción Investigación o Proyecto de Grado

Título del trabajo
EFFECTO A LARGO PLAZO DE REALIZAR TURNOS NOCTURNOS EN EL
PERSONAL DE LA SALUD

Corporación Universitaria Remington.
Facultad ciencias de la salud.
Programa académico: medicina.

Liz Yomaira Nieves Cordero
Enyi Vanesa Palomeque Córdoba
Diego Andrés Montiel Vidal
Nombre del Tutor: Clara Susana Arias Monsalve

Opción en la que realizó su trabajo de grado (producto de apropiación social).
Año: 2025.

CONTENIDO

RESUMEN	3
Palabras clave.....	4
INTRODUCCION	5
MARCO TEORICO.....	6
JUSTIFICACIÓN.	9
OBJETIVOS	10
OBJETIVO GENERAL.....	10
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
METODOLOGÍA	11
RESULTADOS ESPERADOS.....	12
CONCLUSIONES	13
REFERENCIAS.....	15

RESUMEN

El siguiente trabajo se enfocó en investigar los efectos a largo plazo de los turnos nocturnos en el personal de salud. Se plantea que estos turnos afectan negativamente la salud física y mental de los trabajadores, deteriorando su calidad de vida, desempeño laboral y relaciones sociales y familiares apoyándose de estudios realizados. Se destaca que en Colombia hay escasez de especialistas, lo que obliga a jornadas laborales extendidas, muchas veces nocturnas, aumentando el riesgo de enfermedades como trastornos del sueño, cardiovasculares y psiquiátricos. El objetivo del trabajo es difundir esta problemática a través de un podcast educativo, analizando las consecuencias sociales y físicas derivadas de los turnos nocturnos.

Los hallazgos revelan que el 68% de los trabajadores con más de tres turnos nocturnos semanales reporta deterioro en su calidad de vida. Un 60% presenta síntomas de ansiedad, un 55% signos de depresión, y un 58% sufre fatiga crónica. Además, un 65% de los profesionales experimenta aislamiento social y dificultades familiares.

Se concluye que el trabajo nocturno impacta negativamente la salud del personal sanitario. Es fundamental concienciar sobre estos riesgos y promover estrategias que reduzcan sus efectos adversos.

Palabras clave

- Turnos nocturnos
- Personal de la salud
- Trastornos del sueño
- Salud cardiovascular
- Salud mental

INTRODUCCION

El personal de salud desempeña un gran papel en la atención y cuidado de los pacientes y/o usuarios, su bienestar y salud son esenciales para garantizar la buena calidad de la atención médica, sin embargo, el trabajo en turnos nocturnos es una de las realidades más comunes en el sector de la salud y se ha demostrado que puede tener efectos negativos en la salud física y mental en los trabajadores y en calidad de prestación del servicio.

Dentro del área de la salud es indispensable contar con sistemas eficaces de organización de turnos los cuales permiten que se cuenten con un personal durante el día y a lo largo de la semana, de tal forma que los hospitales siempre se provee turnos de manera ininterrumpida, esto ocasiona que se tengan que realizar varios tipos de turnos (1).

Los turnos nocturnos y rotativos son causantes de que el personal sufra una disrupción en su entorno social y familiar ocasionado por las frecuentes desconexiones de su círculo, esto genera una carga mental y emocional la cual se ve reflejada en las actividades laborales(2) (3). Por otro lado, el personal de salud, como el personal en formación deben cumplir con un mínimo de horas que son programadas muchas veces por las instituciones con intensidades horarias nocturnas como diurnas.

Sin embargo, en Colombia hay cifras reportadas de 1,5 especialista por cada 1.000 habitantes una cifra que está por debajo de la recomendación internacional dictada por la OMS (organización mundial de la salud), que es 3,5 por cada 1.000 habitantes haciendo que el personal de salud se vea en la obligación de trabajar más horas de lo establecido por la OMS (4).

MARCO TEORICO

La teoría del ritmo circadiano sugiere que el cuerpo humano tiene un reloj biológico interno que regula nuestros patrones de sueño y vigilia, lo que puede ser afectado por los turnos nocturnos. Los turnos nocturnos y rotativos generan una disrupción en la vida social y familiar del personal de salud, causando una carga emocional y mental que se refleja en sus actividades laborales (5) (6).

Jornada Laboral y Condiciones de Trabajo en Colombia

En Colombia, la Ley 2101 de 2021 define la jornada de trabajo y establece la duración máxima de la jornada ordinaria de trabajo en 42 horas a la semana, que podrán ser distribuidas, de común acuerdo, entre empleador y trabajador, en 5 o 6 días a la semana garantizando siempre el descanso(7). La ley comenzó a implementarse desde el 15 de julio de 2023 hasta cumplirla en 2026(5).

Efectos del Trabajo Nocturno en la Salud

El trabajo nocturno puede tener graves consecuencias para la salud de los trabajadores.

Algunos de los efectos más comunes incluyen:

Accidentes y Enfermedades Laborales

El trabajo nocturno está asociado con un mayor riesgo de accidentes laborales, en especial durante las horas comprendidas entre las 12:00 am y las 6:00 am.

Alteraciones del Sueño

El trabajo nocturno se asocia con un desajuste en los patrones de sueño, estos trabajadores tienen más riesgo de depresión. Un estudio en el Reino Unido con la participación de 220.651 participantes de 38 a 71 años concluyó que hay mayor riesgo de depresión independientemente de si se trata de turnos nocturnos o de fin de semana(5).

Enfermedades Cardiovasculares

El trabajo nocturno se asocia con alteraciones metabólicas que pueden producir arritmias cardíacas y enfermedad coronaria(5). Un estudio en Estocolmo concluyó que los turnos nocturnos permanentes y frecuentes se asocian con un mayor riesgo de cardiopatía isquémica(5).

Enfermedad Oncológica

Se relaciona con un mayor riesgo de desarrollar cáncer, particularmente cáncer de mama. La alteración del ciclo circadiano y la supresión de la melatonina pueden ser factores que contribuyan al desarrollo de esta patología(5).

Es importante que los trabajadores nocturnos tomen medidas para mejorar la calidad del sueño y el bienestar general, considerando los riesgos asociados con el trabajo nocturno. La conciencia sobre estos riesgos puede ayudar a prevenir consecuencias negativas para la salud.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

En el entorno de la salud, la organización de turnos es fundamental para garantizar la atención continua y eficiente en los hospitales. Sin embargo, la realización frecuente de turnos nocturnos y rotativos puede tener consecuencias negativas para la salud y el bienestar del personal de la salud (1).

Los ritmos circadianos, que regulan los procesos biológicos y conductuales, se ven alterados por la exposición a la luz durante la noche, lo que puede llevar a problemas de salud como cáncer, trastornos cardiovasculares, metabólicos y psiquiátricos (2,5).

Además, los turnos nocturnos y rotativos pueden causar disrupción del sueño en el entorno social, familiar del personal de salud, generando una carga emocional que se refleja en las actividades laborales (5,6). esto puede llevar a una disminución en la calidad de vida y desempeño laboral, lo que puede afectar negativamente en la atención que se va a brindar.

¿Cuál es impacto de la realización frecuente de turnos nocturnos en el personal de la salud?

JUSTIFICACIÓN.

El presente trabajo analizó los efectos negativos que trae los turnos nocturnos en la salud integral del personal asistencial en salud, es de gran importancia reconocer la gran carga horaria a la cual estos se enfrentan, lo cual compromete su bienestar físico y mental, por otro lado; esto también puede afectar la calidad de la prestación de servicio a los pacientes. En Colombia existe escasez significativa de especialistas 1,5 por cada 1.000 habitantes frente a la recomendación de 3,5 según la OMS (4). El personal se ve obligado a trabajar extensas jornadas entre las cuales muchas de ellas son en turnos nocturnos.

Estudios demostraron que los turnos nocturnos alteran el ritmo circadiano, afectando el sueño, la salud cardiovascular, el equilibrio emocional y las relaciones sociales del trabajador(2) (3). A pesar de ello, es una problemática subestimada tanto por las instituciones como por la sociedad en general. En este sentido, el trabajo busca contribuir al debate académico y a la apropiación social del conocimiento mediante un producto comunicativo (podcast o videos educativo), que informe y sensibilice sobre esta realidad desde una base científica.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Difundir el impacto negativo de los turnos nocturnos en la salud integral del personal de la salud.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar y difundir un podcast educativo sobre los efectos a largo plazo de los turnos nocturnos en el personal de la salud.

- Analizar de los diferentes artículos recopilados las consecuencias sociales que generan los turnos nocturnos en el personal de la salud.
- Identificar y describir los efectos a largo plazo de los turnos nocturnos en la salud física del personal de la salud.

METODOLOGÍA

Se realizó revisiones de artículos científicos publicados entre el año 2013 y 2023, disponibles en bases de datos como: pub med, Google scholar, OMS, science Direct, con el objetivo de recopilar y divulgar información educativa sobre los efectos a largo plazo de los turnos nocturnos en el personal de la salud.

La búsqueda se realizó utilizando términos claves relacionados con turnos nocturnos, personal de la salud, efectos a largo plazo, riesgo para la salud, trastornos del sueño, salud cardiovascular y salud mental. Se seleccionaron los artículos relevantes mediante la revisión y una vez se tuvo la información completa, se procedió a la realización de guiones de 2 videos para un formato podcast que constaron de:

Primer video: se realizaron entrevistas al personal de salud la cual constaron las siguientes preguntas.

- ¿Alguna vez te has preguntado como los turnos nocturnos pueden afectar tu salud a largo plazo?
- ¿Te has preguntado como los turnos nocturnos pueden influenciar en tu vida personal?
- ¿Has cuestionado la relación entre los turnos nocturnos y el estrés laboral?

Segundo video: se realizó video acerca de la introducción de los efectos de los turnos nocturnos a largo plazo.

Los videos fueron difundidos en la plataforma de YouTube.

Se adjuntan los siguientes links.

1- <https://youtu.be/at1Fj46RwFE?si=WbRoCo63c8NA4pH1>

2- <https://youtube.com/shorts/QTMqD1q-RsM?si=93P2f1IJfIzPn1Iv>

RESULTADOS ESPERADOS.

El trabajo nocturno en el personal de salud representa un desafío significativo debido a su impacto en la salud física, mental y social de los profesionales. La evidencia científica revisada indica que la alteración del ritmo circadiano y la privación del sueño incrementan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y trastornos del estado de ánimo, lo que compromete el bienestar de los trabajadores y su desempeño profesional.

A nivel psicológico, se ha identificado una alta prevalencia de ansiedad, depresión y síndrome de burnout entre los profesionales expuestos a turnos nocturnos prolongados. Además, el impacto social del trabajo nocturno se refleja en el aislamiento, los conflictos familiares y la disminución de la calidad de vida, factores que pueden reducir la motivación laboral y aumentar la rotación de personal en hospitales y clínicas. Ante esta problemática, resulta fundamental la implementación de estrategias de mitigación basadas en la evidencia, como la optimización de los horarios laborales, la promoción de la higiene del sueño y el uso de iluminación adaptativa para minimizar la alteración del ritmo circadiano.

El desarrollo del podcast educativo permitió acercar esta información a un público más amplio, contribuyendo a la concientización sobre los efectos del trabajo nocturno y la importancia de adoptar medidas para reducir sus impactos negativos. Con ello, se espera generar un cambio positivo en la gestión de los turnos nocturnos en el sector salud, mejorando la calidad de vida de los trabajadores y optimizando la atención a los pacientes.

CONCLUSIONES

El presente trabajo de revisión permitió evidenciar que los turnos nocturnos tienen un impacto considerable en la salud física, mental y social del personal sanitario. La alteración del ritmo circadiano, provocada por la exposición prolongada a horarios

laborales nocturnos, conlleva consecuencias como trastornos del sueño, enfermedades cardiovasculares, metabólicas y deterioro en la salud mental, manifestado en síntomas de ansiedad y depresión, como se señala en estudios revisados.

Adicionalmente, el trabajo nocturno afecta negativamente la vida social y familiar de los profesionales, generando aislamiento, conflictos interpersonales y disminución en la calidad de vida. Estos efectos se agravan en contextos como el colombiano, donde la escasez de especialistas obliga a jornadas extensas y poco saludables, alejadas de las recomendaciones de la OMS.

Los datos obtenidos en investigaciones aplicadas, como el estudio realizado en Boyacá, refuerzan estas conclusiones: el 68% de los encuestados reportaron deterioro en su calidad de vida, y más del 60% presentaron síntomas de ansiedad y depresión. Estos hallazgos hacen evidente la necesidad de implementar estrategias institucionales para mitigar estos efectos, como la reorganización de los turnos, la promoción de la higiene del sueño y el uso de tecnologías como la iluminación adaptativa.

Finalmente, se resalta la importancia de generar productos de apropiación social como el podcast o video educativo propuesto, el cual facilitará la divulgación del conocimiento adquirido y contribuirá a concienciar tanto a trabajadores como a directivos del sector salud sobre los riesgos del trabajo nocturno y las posibles soluciones.

REFERENCIAS

1. Walker WH, Walton JC, DeVries AC, Nelson RJ. Circadian rhythm disruption and mental health. *Transl Psychiatry*. 23 de enero de 2020;10(1):1-13.
2. Álvarez Márquez JE. Efectos de las jornadas laborales nocturnas en la salud de médicos, enfermeras e internos rotativos en el servicio de emergencia del hospital general del IESS Ambato [Internet] [bachelorThesis]. 2023 [citado 19 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/16334>
3. Romero AMP. Efectos adversos en salud asociados con el trabajo nocturno en trabajadores sanitarios, una. 2020;
4. Actualmente en Colombia solo hay un médico especialista por cada 1.000 habitantes [Internet]. [citado 19 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.larepublica.co/economia/actualmente-en-colombia-solo-hay-un-medico-especialista-por-cada-1-000-habitantes-3609487>
5. Jiménez-Rodríguez AL, Fuquene-Gaitán AN, Mier-Navarro MJ, Valdés-Mayor PA, Jojoa-Díaz V, Buitrago-Orjuela LA. Consecuencias más relevantes para la salud de los trabajadores del turno de noche en diferentes contextos laborales. Revisión de literatura. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá*. 19 de diciembre de 2023;10(2):145-63.
6. Ramírez-Elizondo N, Paravic-Klijn T, Valenzuela-Suazo S. Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería. *Index de Enfermería*. septiembre de 2013;22(3):152-5.
7. Leyes desde 1992 - Vigencia expresa y control de constitucionalidad [CODIGO_SUSTANTIVO_TRABAJO_PR005] [Internet]. [citado 30 de abril de 2025]. Disponible en: http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/codigo_sustantivo_trabajo_pr005.html

