



DAÑO CARDIOVASCULAR POR JORNADAS NOCTURNAS EN TRABAJADORES

AUTORES: ARANDA RODRÍGUEZ CAROLINA¹, DURÁN SÁNCHEZ MITZI DANIELA¹.
COAUTORES: MIRYAM YERADITH MORENO RODRIGUEZ ², MONROY CEREZO ROSALIA¹

PALABRAS CLAVE: RIESGO CARDIOVASCULAR; TRABAJO POR TURNOS, CALIDAD DEL SUEÑO, RITMO CIRCADIANO

1.DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO, FACULTAD DE MEDICINA UNAM
2. IMSS

Introducción

El trabajo nocturno o rotativo se ha relacionado con el desarrollo de factores de riesgo

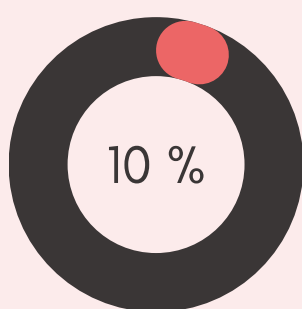
cardiovascular, como diabetes, trastornos lipídicos, sobrepeso, hipertensión, tabaquismo, sedentarismo y problemas psicosociales ocupacionales (2).

Método o Procedimiento

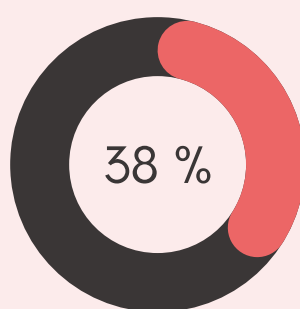
Se realizó una revisión de literatura publicada en las plataformas **PubMed y PubMed Central** sobre los efectos de daño cardiovascular por jornadas nocturnas o rotatorias, centrada en el riesgo cardiovascular, restricción del sueño, daños a la salud, resultando la selección de 15 artículos los que fueron analizados para desarrollar el presente documento.

Discusión

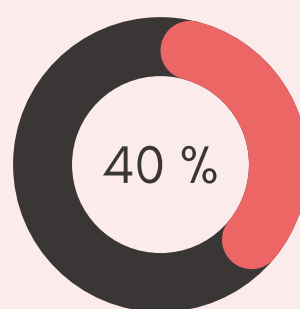
Los cambios metabólicos de los trabajadores expuestos **a la ruptura del ritmo circadiano**, pueden presentar cambios hormonales provocados por la inversión del ciclo del sueño y estos se asocian al aumento de la grasa abdominal, asimismo una reducción en la producción de melatonina desencadenada por la exposición constante a la luz, aunque sea de noche. Debido a la reorganización de las actividades diarias pueden originar cambios de comportamiento como hábitos alimentarios, tabaquismo y actividad física, ya que durante el día el trabajador tiene que dormir y descansar(4). **El riesgo de diabetes es del 10%** aproximadamente, independientemente del tipo de trabajo nocturno. **El riesgo de sobrepeso es de 25%** para cualquier trabajador independiente de su turno y esté podría alcanzar el 38% entre los trabajadores del turno nocturno. **Se ha observado un mayor riesgo de cualquier enfermedad cardiovascular en los trabajadores del turno nocturno, hasta un 40% más que en turno matutino.**



DIABETES



SOBREPESO



ENFERMEDAD
CARDIOVASCULAR

Conclusión

Las personas que duermen **menos de 5 horas** por noche deben considerarse como un grupo de mayor riesgo de morbilidad y mortalidad cardiovascular. Tanto la duración corta y mala calidad del sueño se asocian con el riesgo de enfermedad coronaria, incrementando en adultos de **40 años o más**. Los factores externos, como el trabajo por turnos, provocan una alteración de estos ritmos, a menudo llamada **desalineación circadiana**. **Se realizo esta revisión de tema con el objetivo de evidenciar este problema para su abordaje posterior con una escala de medición de riesgos cardiovasculares en este grupo de trabajadores adentrándose a trabajadores con horarios nocturnos o rotatorios**

Bibliografía

1. Clark, S. G. F., Guilherme, R. C., Motter, F. R., De Vasconcelos, F. N., De Lira, P. I. C., & Canuto, R. (2022). Cardiovascular risk behavior among industrial workers in the Northeast of Brazil: a cluster analysis. *Ciência & Saúde Coletiva*, 27(4), 1403-1412. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022274.07122021>

2; Boini, S., Bourgard, E., Ferrières, J., & Esquirol, Y. (n.d.). What do we know about the effect of night-shift work on cardiovascular risk factors? An umbrella review. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1034195>

3; Cappuccio, Francesco P et al. "Sleep duration predicts cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies." *European heart journal* vol. 32.12 (2011): 1484-92. doi:10.1093/eurheartj/ehr007

4;Lao, Xiang Qian et al. "Sleep Quality, Sleep Duration, and the Risk of Coronary Heart Disease:A Prospective Cohort Study With 60,586 Adults." *Journal of clinical sleep medicine* JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine vol. 14.1 109-117. 15 Jan. 2018. doi:10.5664/jcsm.6894