



Los trastornos del ritmo circadiano resultan de un desfase entre el reloj biológico interno y las restricciones sociales o ambientales, lo que provoca dificultades para mantener un ciclo regular y sincronizado de sueño-vigilia. Estos trastornos pueden tener repercusiones significativas en la calidad del sueño, la vigilancia diurna, el rendimiento cognitivo y la salud general de las personas.

Entre los principales trastornos del ritmo circadiano, se distinguen:

1. Síndrome de fase retrasada del sueño: se caracteriza por un adormecimiento y un despertar tardíos en relación con los horarios convencionales. Las personas afectadas tienen dificultades para quedarse dormidas hasta las 2-3 de la mañana y para despertarse antes de las 10-11, lo que les dificulta seguir los horarios escolares o laborales. Este síndrome es frecuente en adolescentes y jóvenes adultos.
2. Síndrome de fase avanzada del sueño: a diferencia del síndrome de fase retrasada, las personas afectadas se duermen y se despiertan muy temprano (antes de las 20-21 horas para acostarse y antes de las 5-6 horas para despertar). Pueden experimentar somnolencia a última hora de la tarde y tener dificultades para mantenerse despiertas en la noche. Este síndrome es más frecuente en las personas mayores.
3. Ritmo irregular del sueño-vigilia: se manifiesta como una desorganización del ritmo circadiano, con horarios de sueño variables e impredecibles de un día para otro. Los periodos de sueño y vigilia están fraccionados y se reparten de manera caótica en 24 horas. Este trastorno se asocia a menudo con afecciones neuropsiquiátricas, como las demencias o las lesiones cerebrales.

4. Trastorno del sueño relacionado con el trabajo a turnos: afecta a las personas que trabajan en horarios desplazados (noche, temprano por la mañana o tarde por la noche), que deben modificar regularmente sus horarios de sueño. El desfase entre los horarios de trabajo y el reloj biológico interno puede provocar un déficit de sueño, somnolencia excesiva durante las horas de trabajo, trastornos digestivos y un mayor riesgo de accidentes. A largo plazo, el trabajo a turnos se asocia con un riesgo aumentado de enfermedades cardiovasculares, trastornos metabólicos y cánceres.

Tomemos el ejemplo de Julie, una enfermera de 35 años que trabaja en turnos alternos (día/noche) desde hace varios años. Tiene dificultades para mantener un sueño de calidad cuando debe dormir durante el día después de una noche de trabajo. Se siente constantemente cansada, irritable y tiene problemas para concentrarse durante sus turnos. Sus trastornos del sueño también tienen un impacto en su vida familiar y social. Después de una evaluación por un médico del sueño, se diagnostica un trastorno del sueño relacionado con el trabajo a turnos. Se le proponen estrategias de adaptación, como la optimización del entorno de sueño (habitación oscura y tranquila), la planificación de siestas antes de las noches de trabajo y la exposición controlada a la luz brillante durante las horas de trabajo, para gestionar mejor su ritmo sueño-vigilia.

El diagnóstico de los trastornos del ritmo circadiano se basa en una evaluación clínica detallada, que incluye una entrevista sobre los hábitos de sueño, los síntomas experimentados y su repercusión. El diario del sueño, completado durante varias semanas, es una herramienta esencial para mostrar los patrones de sueño irregulares y cuantificar el desfase respecto a los horarios convencionales. La actimetría, que registra los ciclos de actividad y reposo durante un largo período, puede completar la evaluación. En algunos casos, se puede realizar una polisomnografía para descartar otros trastornos del sueño asociados.

El tratamiento de los trastornos del ritmo circadiano tiene como objetivo resincronizar el reloj biológico interno con las restricciones externas, actuando sobre los sincronizadores ambientales (luz, actividad física, interacciones sociales) y adoptando horarios regulares de sueño. La fototerapia, que consiste en exponerse a una luz blanca intensa en momentos precisos del día, es un tratamiento de elección para adelantar o retrasar la fase del ritmo circadiano. La melatonina, administrada por la noche en dosis bajas, también puede ayudar a adelantar la fase del ritmo sueño-vigilia. Los enfoques conductuales, como mantener horarios de sueño regulares, evitar siestas tardías y practicar actividad física a primera hora del día, son esenciales para reforzar los ritmos circadianos.

Para los trabajadores a turnos, se pueden implementar estrategias específicas, como la reorganización de los horarios de trabajo (rotación lenta, dirección de las rotaciones, duración de los turnos), la optimización de las condiciones de trabajo (luz, temperatura, descansos) y la educación sobre la higiene del sueño y la gestión de la fatiga. Se puede considerar el uso de medicamentos despertadores (modafinilo, armodafinilo) en algunos

casos, bajo supervisión médica.

Como Sleep Coach, es fundamental saber detectar los signos sugerentes de trastornos del ritmo circadiano, evaluar su impacto en la calidad de vida y encaminar a los clientes a un médico especialista en sueño para un diagnóstico preciso. El Sleep Coach puede desempeñar un papel clave en la educación de los clientes sobre las medidas de higiene del sueño, las estrategias de gestión de la luz y la actividad física y las técnicas de relajación para promover un sueño de calidad. También puede brindar apoyo motivacional para ayudar a los clientes a mantener horarios de sueño regulares y a adoptar hábitos de vida que favorezcan una buena sincronización de su ritmo circadiano.

La colaboración con los médicos del trabajo y los empleadores es esencial para sensibilizar sobre los riesgos del trabajo a turnos y poner en marcha medidas de prevención y adaptación. El Sleep Coach puede contribuir a la elaboración de programas de formación y sensibilización sobre la gestión del sueño y la fatiga para los trabajadores a turnos, con el fin de promover su salud y seguridad en el trabajo.

Puntos a recordar:

1. Los trastornos del ritmo circadiano resultan de un desfase entre el reloj biológico interno y las restricciones externas, afectando al ciclo sueño-vigilia y la calidad de vida.
2. Los principales trastornos son el síndrome de fase retrasada, el síndrome de fase avanzada, el ritmo irregular sueño-vigilia y el trastorno del sueño relacionado con el trabajo a turnos.
3. El diagnóstico se basa en una evaluación clínica detallada, el uso de un diario de sueño y, a veces, la actimetría o la polisomnografía.
4. El tratamiento busca resincronizar el reloj biológico interno con las restricciones externas, utilizando fototerapia, melatonina y enfoques conductuales.
5. Para los trabajadores a turnos, se implementan estrategias específicas, como la reorganización de los horarios de trabajo y la optimización de las condiciones de trabajo.
6. El Sleep Coach juega un papel clave en la detección, la educación y el apoyo motivacional de los clientes que padecen trastornos del ritmo circadiano.
7. La colaboración con los médicos del trabajo y los empleadores es esencial para prevenir y manejar los trastornos relacionados con el trabajo a turnos.