



El desfase horario y el trabajo por turnos son situaciones frecuentes en nuestra sociedad moderna, que pueden tener un impacto significativo en la calidad del sueño y el bienestar general. Las personas que enfrentan estos desafíos deben lidiar con una perturbación de sus ritmos circadianos (ver módulo "Cronobiología y ritmos circadianos"), lo que a menudo resulta en dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos, somnolencia diurna y fatiga crónica.

El desfase horario, o jet lag, ocurre cuando se cruzan rápidamente varias zonas horarias, como en un viaje en avión. Nuestro reloj biológico interno, que está sincronizado con el ciclo día-noche de nuestro lugar de salida, se encuentra desfasado con el nuevo ciclo de luz de nuestro destino. Este desfase puede causar síntomas como insomnio, somnolencia diurna, trastornos digestivos y disminución del rendimiento cognitivo.

Luc, un hombre de negocios, tenía que viajar regularmente entre París y Nueva York por su trabajo. Cada viaje le tomaba varios días para adaptarse al nuevo huso horario, lo que afectaba significativamente la calidad de su sueño y su productividad.

Para gestionar mejor el desfase horario, se pueden implementar varias estrategias antes, durante y después del viaje:

1. Antes de la partida, se recomienda comenzar a ajustar gradualmente las horas de sueño en la dirección del nuevo huso horario, acostándose y levantándose una hora más temprano (para un viaje al este) o más tarde (para un viaje al oeste) cada día, durante algunos días.
2. Durante el vuelo, se recomienda mantenerse bien hidratado, evitar el alcohol y la cafeína, y moverse regularmente para estimular la circulación sanguínea. Si es posible, trata de

dormir durante las horas de noche del destino.

3. A la llegada, es crucial exponerse a la luz natural durante el día, especialmente por la mañana, para ayudar a la resincronización del reloj biológico. Practicar una actividad física ligera también puede favorecer la adaptación al nuevo ritmo.

4. Mantener una buena higiene del sueño (ver submódulos anteriores) es esencial para facilitar la adaptación: horarios regulares, ambiente propicio, ritual de dormir relajante, manejo de las siestas...

Aplicando estas estrategias, Luc logró reducir significativamente el tiempo necesario para su adaptación durante sus viajes. Se esforzaba especialmente en exponerse a la luz del día tan pronto como llegaba y en mantener horarios regulares de sueño, lo que le ayudaba a recuperar más rápidamente un ritmo de sueño óptimo.

El trabajo por turnos, por otro lado, se refiere a personas que trabajan fuera del horario normal de día, como equipos nocturnos, trabajadores en turnos rotativos (3x8) o en horarios desfasados. Estos ritmos de trabajo pueden perturbar profundamente los ritmos circadianos, causando trastornos del sueño, fatiga crónica, un mayor riesgo de accidentes y enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

Sophie, una enfermera, trabajaba en turnos rotativos con periodos de noche. Le costaba mantener un sueño de calidad y sentía una fatiga constante, lo que afectaba su vida personal y profesional.

Para los trabajadores por turnos, varias estrategias pueden ayudar a manejar mejor los desafíos del sueño:

1. Mantener la regularidad de los horarios de sueño, incluso fuera de los periodos de trabajo. Evitar cambiar demasiado los horarios de descanso durante los días libres.
2. Optimizar su ambiente de sueño (ver submódulo "Creación de un ambiente de sueño óptimo"), en particular utilizando cortinas opacas para bloquear la luz del día durante el sueño diurno.
3. Manejar estratégicamente la exposición a la luz: exponerse a la luz brillante durante las horas de trabajo (lámparas de luminoterapia si es necesario), y limitar la exposición a la luz después del trabajo para facilitar el sueño.
4. Realizar siestas cortas (15-20 minutos) durante los descansos de trabajo puede ayudar a mantener la alerta y el rendimiento. Evitar las siestas demasiado largas que pueden generar inercia del sueño.

5. Adoptar una alimentación saludable y ligera, evitando comidas grasas y pesadas durante el trabajo. Mantener una buena hidratación y limitar el consumo de cafeína, especialmente al final del turno.

Aplicando estas estrategias, Sophie mejoró gradualmente la calidad de su sueño y redujo su fatiga. Se esforzaba especialmente en mantener su habitación oscura y fresca para optimizar su sueño diurno, y utilizaba sus descansos para hacer siestas cortas y revitalizantes.

Es importante notar que estas estrategias de manejo del jet lag y del trabajo por turnos son parte de un enfoque global de higiene del sueño, complementando las otras recomendaciones discutidas en los submódulos anteriores (regularidad de horarios, ambiente propicio, ritual de acostarse, manejo de siestas, técnicas de relajación...). Un enfoque multidimensional, que combina estrategias de comportamiento, ambientales y cognitivas, a menudo es necesario para optimizar el sueño en estas situaciones específicas.

Laure, una azafata de vuelo, implementó una rutina de sueño adaptada a sus vuelos de largo recorrido. Combinando una preparación previa (ajuste gradual de horarios), una gestión estratégica de su exposición a la luz, técnicas de relajación (respiración profunda, meditación) y optimización de su ambiente de sueño (máscara, tapones para los oídos), logró manejar mejor su sueño y su fatiga a pesar de los desafíos del desfase horario frecuente.

Finalmente, es esencial para las personas que enfrentan el desfase horario o el trabajo por turnos estar atentos a su cuerpo y sus necesidades de sueño. Cada individuo puede reaccionar de manera diferente a estas situaciones, y es importante adaptar las estrategias según sus propios ritmos y preferencias. La clave está en encontrar un equilibrio entre las restricciones impuestas por estas situaciones y el mantenimiento de una buena higiene del sueño, para preservar la salud, el bienestar y el rendimiento a largo plazo.

Puntos a recordar:

1. El desfase horario y el trabajo por turnos pueden perturbar los ritmos circadianos, provocando trastornos del sueño, fatiga crónica e impactos en la salud y el rendimiento.
2. Para manejar el desfase horario, se recomienda ajustar gradualmente los horarios antes de la salida, mantenerse bien hidratado y moverse durante el vuelo, exponerse a la luz natural a la llegada y mantener una buena higiene del sueño.
3. Los trabajadores por turnos pueden mejorar su sueño manteniendo la regularidad de los horarios, optimizando su ambiente de sueño, gestionando estratégicamente su exposición a la luz, realizando siestas cortas y adoptando una alimentación saludable.
4. Un enfoque multidimensional, combinando estrategias de comportamiento, ambientales

y cognitivas, a menudo es necesario para optimizar el sueño en estas situaciones específicas.

5. Es crucial estar en sintonía con el cuerpo y adaptar las estrategias según los propios ritmos y preferencias, para encontrar un equilibrio entre las restricciones impuestas y el mantenimiento de una buena higiene del sueño.