

Instituto del Sueño ofrece soluciones personalizadas para mejorar el descanso de personas con trabajos a turnos

Trabajar de noche o en turnos rotativos puede producir trastornos del sueño, desencadenando problemas para dormir o para mantenerse alerta cuando se supone que se debe estar despierto

El trabajo a turnos, especialmente aquellos que involucran horarios nocturnos o turnos rotativos, puede afectar significativamente la salud de las personas, provocando una alteración grave en sus patrones de sueño. Estos horarios irregulares exigen una reprogramación constante del reloj biológico, lo que puede derivar en trastornos del sueño y afectar la calidad de vida, el rendimiento laboral y la salud general de los trabajadores.

Sin embargo, con el apoyo de instituciones especializadas como el Instituto del Sueño, los trabajadores pueden recuperar un sueño reparador a través de soluciones personalizadas diseñadas para mejorar el descanso y combatir las alteraciones del sueño.

Trastornos del sueño más habituales en trabajadores a turnos

Los trabajadores a turnos o que trabajan en turnos de noche suelen estar expuestos a problemas de insomnio e hipersomnia. Al cambiar continuamente sus horarios de sueño o tener que dormir durante el día, puede llegar a ser difícil establecer una rutina de descanso que favorezca el sueño, provocando episodios de somnolencia extrema durante sus horas de trabajo al no descansar correctamente que presentan un mayor riesgo de accidentes.

El insomnio es uno de los problemas más comunes en las personas que trabajan a turnos o de noche. Esto deriva en una incapacidad para conciliar el sueño, frecuentes despertares nocturnos o un sueño no reparador, afectando el rendimiento durante el día y provocando irritabilidad, fatiga y falta de concentración.

En el extremo opuesto, algunos trabajadores a turnos experimentan hipersomnia, un trastorno caracterizado por un exceso de sueño. A pesar de dormir más horas de las recomendadas, estas personas no se sienten descansadas y luchan contra una somnolencia persistente, incluso en situaciones que requieren alerta, lo que incrementa los riesgos laborales y afecta su bienestar general.

¿Por qué se producen estos trastornos?

La causa principal de estos trastornos es la disrupción del ritmo circadiano, el reloj interno del cuerpo que regula los ciclos de sueño y vigilia según la exposición a la luz natural. En condiciones normales, este ciclo sigue el ritmo de 24 horas del día, sincronizándose con el amanecer y el anochecer. Sin embargo, trabajar de noche o en turnos rotativos obliga al organismo a adaptarse constantemente a nuevos horarios, lo que perturba este reloj biológico.

Esta desincronización puede provocar una mala calidad del sueño, ya que los trabajadores a turnos intentan dormir durante el día, cuando la luz y el ruido del entorno dificultan un descanso reparador. Además, el esfuerzo por mantenerse despierto durante la noche contraviene la tendencia natural del cuerpo a dormirse en ese periodo, lo que incrementa los niveles de fatiga y estrés.

Así ayuda Instituto del Sueño a mejorar el descanso de personas con trabajos por turnos
Instituto del Sueño, una organización de referencia internacional en la medicina del sueño y con más de 15 años de experiencia, se dedica a la investigación y la intervención clínica de las alteraciones del sueño, proporcionando soluciones personalizadas que buscan restaurar el equilibrio natural del descanso.

El Instituto del Sueño ofrece una serie de tratamientos personalizados para los trastornos del sueño relacionados con el trabajo a turnos tras realizar una evaluación individualizada. Estos incluyen programas de terapia cognitivo-conductual o técnicas de higiene del sueño. Estas técnicas ayudan a los pacientes a establecer una rutina de sueño más saludable, incluyendo el control del ambiente de descanso, la reducción de la exposición a la luz artificial y el manejo del estrés para conseguir un descanso reparador.

Datos de contacto:

Instituto del Sueño
Instituto del Sueño
91 345 41 29

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Medicina](#) [Psicología](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>