Shift Work Dangers Picture This – Spanish

¿Qué está mal en esta imagen? Los problemas gastrointestinales y digestivos, como la indigestión, la acidez, el dolor de estómago y la pérdida de apetito, son más frecuentes entre los trabajadores por turnos y los trabajadores nocturnos que entre los diurnos. No está tan claro si las afecciones más graves, como las úlceras pépticas, son más frecuentes entre los trabajadores por turnos. Los horarios irregulares de trabajo, sueño y alimentación no ayudan a cuidar las úlceras.

Según la Fundación Nacional del Sueño, un trabajador por turnos no es sólo alguien que trabaja por las noches, sino cualquiera que trabaje fuera de un horario fijo de 9 a 5.

Entre los millones de trabajadores por turnos que hay en Estados Unidos se encuentran policías, bomberos, enfermeras, médicos, pilotos, camareras, camioneros y muchos más profesionales. Incluso un entrenador personal que trabaja en el gimnasio con clientes por la mañana temprano y por la noche es un trabajador por turnos.

A medida que el trabajo por turnos se ha ido extendiendo en Estados Unidos, los riesgos para la salud se han convertido en el centro de atención tanto de los investigadores como de las empresas que emplean a trabajadores por turnos.

El mensaje general de los expertos es que la mejor manera de que los trabajadores por turnos se mantengan sanos es dormir lo suficiente y de buena calidad y minimizar la

alteración de los ritmos circadianos del cuerpo.