

# Editorial

## Dormir bien para vivir y trabajar mejor

La práctica diaria, la buena formación y el conocimiento de la realidad que se vive en los centros de trabajo, por parte de los médicos especialistas en medicina del trabajo, ha ido permitiendo que, día a día, se vayan superando las dificultades a la actividad profesional que la normativa actual ha venido señalando. Hay pocas especialidades médicas, por no decir ninguna, que tengan que justificar algunas de sus actuaciones clínicas y/o preventivas, completamente basadas en criterios técnicos/científicos, dirigidas a la atención médica del trabajador que se atiende en la consulta. Cuando el médico del trabajo realiza una asistencia médica o un examen de salud, está atendiendo a un trabajador que puede presentar riesgos y alteraciones originadas en la actividad laboral y otras que no tienen nada que ver con la misma.

El trabajo forma parte de nuestra vida diaria y puede suponer determinados riesgos para nuestra salud pero esta, también se puede ver comprometida por nuestras actitudes, hábitos y costumbres diarias que, además, se ven influenciadas por nuestro sexo y una variable imparable: la edad. En este sentido, el marco laboral, con los servicios de salud laboral/medicina del trabajo, es el entorno ideal para llevar a cabo actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad además de la necesaria actividad asistencial, docente e investigadora.

La idea de que las actividades del médico del trabajo se tenían que circunscribir a aquellas relacionadas con los riesgos/actividad de la empresa en la que trabajaba, se ha ido superando tanto por la posición de las Sociedades Científicas, entre ellas nuestra AEEMT, como por los planteamientos de diferentes Organismos Internacionales. Conceptos como empresa saludable, empresa generadora de salud, campañas de hábitos saludables, bienestar/wellness... cada vez son más cercanos, necesarios y con una mayor implantación dentro de las diferentes empresas de nuestro país. Un ejemplo cercano de la creciente preocupación por estos temas es el incremento de ponencias, comunicaciones y posters que se han presentado en el

último Congreso, recientemente celebrado, el X CEMET.

Uno de los procesos biológicos en el que diariamente nos sumimos, al que dedicamos aproximadamente un tercio de nuestra vida y que más contribuye a alcanzar una situación de bienestar físico y mental, es el sueño.

No solo es relevante por el tiempo que le dedicamos a lo largo de nuestra vida y por la importancia que le damos al hecho de descansar bien, con un adecuado y reparador reposo físico y mental, sino por los importantes efectos que sus alteraciones pueden tener sobre nuestra salud, la alta prevalencia de las mismas dentro de la población general y el importante coste económico asociado a estas alteraciones. El binomio sueño-salud cobra cada vez más importancia en nuestra sociedad<sup>(1)</sup>.

El dormir es una actividad imprescindible para la vida que, desde hace miles de años, ha despertado gran interés por la dificultad de entender su significado, finalidad y por estar rodeado de un cierto misterio por su similitud con una situación de muerte pasajera. De hecho, en la mitología griega el sueño está representado por el dios alado Hipnos, gemelo de Tánatos, dios de la muerte no violenta, siendo ambos hijos de la diosa de la noche, Nyx. De manera similar, en nuestro refranero encontramos equiparaciones entre uno y otra: *“el sueño y la muerte, hermanos parecen”*, ya que, aparentemente, en ambos hay una paralización funcional, temporal en un caso y definitiva en otro. Nada más lejos de la realidad: el sueño es un proceso tremendamente activo a nivel fisiológico y de actividad cerebral.

En las últimas décadas ha habido un creciente interés en la relación entre sueño y salud. La evolución de la sociedad, desde el punto de vista tecnológico, laboral y de relaciones sociales, ha hecho que los problemas relacionados con el sueño hayan aumentado debido a posibilidad de llevar a cabo, en cualquier momento del día o de la noche, actividades laborales, sociales o de ocio, y al incremento nocturno de la utilización de internet, la televisión y las redes sociales.

En la regulación del ciclo sueño-vigilia está implicado todo el cerebro con un complejo sistema de redes neuronales activadoras e inhibitoras. Durante el sueño, en sus diferentes fases y estadios, se activan sistemas neuronales que facilitan e intervienen, entre otros procesos, en la consolidación de la memoria, mejora del aprendizaje y selección de la información importante que recibimos cada día, procesos de reparación celular, de regulación hormonal y de la temperatura corporal, en la actividad cardiorrespiratoria, ..., en resumen, una buena y adecuada cantidad y calidad del sueño nos ayuda a proteger nuestra salud física y mental, proporcionándonos una mejor calidad de vida<sup>(2)</sup>. Por el contrario, un sueño inadecuado, en calidad o cantidad, puede conllevar alteraciones en la función cognoscitiva, con alteraciones del humor, concentración, memoria, aprendizaje y tiempos de reacción. Todos estos aspectos inciden negativamente en la seguridad y en el bienestar, la productividad y la seguridad en los puestos de trabajo. La patología específica del sueño es aquella cuya alteración inicial y fundamental es el trastorno del sueño. Dentro de la misma se encuentran el insomnio, las hipersomnias, los trastornos respiratorios del sueño, los movimientos anormales durante el sueño, las parasomnias y los trastornos del ciclo sueño-vigilia. Pero aparte de estas alteraciones específicas, la falta de un sueño adecuado y reparador tiene relación con los accidentes de trabajo y tráfico, a la vez que se ha asociado con un incremento de problemas de salud tan comunes en nuestro medio como son la hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad, enf. coronaria, sd. metabólico e incremento de la mortalidad total, entre otros<sup>(3,4)</sup>. La alta prevalencia de las alteraciones del sueño dentro de la población, la repercusión que las mismas tienen sobre la salud de nuestros trabajadores en lo que se refiere a la propia actividad laboral, como pueden ser las alteraciones sueño-vigilia por trabajo a turnos o el sd. del jet-lag, los problemas de seguridad y los incrementos de accidentabilidad por falta de descanso relacionados con el insomnio o las alteraciones respiratorias durante el sueño como por ejemplo el sd. de apneas-hipopneas del sueño, hacen de la patología del sueño un campo más de intervención del médico del trabajo. Este tipo de efectos inmediatos o a corto plazo, están relacionados con el bienestar, la fatiga, la somnolencia diaria, el rendimiento y la productividad. Además de los efectos a corto plazo, hay una repercusión a largo plazo sobre la salud global del trabajador. Como se

ha señalado anteriormente las alteraciones del sueño se han asociado con patologías comunes de alta prevalencia, esto hace conveniente que introduzcamos dentro de las actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad y las campañas de hábitos saludables, actuaciones dirigidas a la detección, prevención y solución de los problemas relacionados con las patologías del sueño<sup>(5)</sup>. Es cierto que el diagnóstico final de este tipo de patologías requerirá la colaboración de otros compañeros de diferentes especialidades médicas, pero también es verdad que, en la detección de los primeros indicios de la enfermedad, bien por la sintomatología o bien por las consecuencias de la misma materializada en un accidente de trabajo, los médicos del trabajo tenemos un papel importante. En este número de la revista se presentan dos artículos que aplican en la práctica las apreciaciones anteriores. Ese es el camino, conocer la realidad para poder aplicar las medidas preventivas y asistenciales necesarias y el médico del trabajo no puede quedar ajeno a estos temas.

**Dr. R Ceña Callejo**  
**Especialista en Medicina del Trabajo**  
**Dirección General de la Función Pública**  
**Consejería de la Presidencia**  
**Junta de Castilla y León**  
**Correspondencia: rafa.el.cena@jcy.l.es**

## Bibliografía

1. Skaer T L, and Sclar DA. Economic implications of sleep disorders. *Pharmacoeconomics* 2010; 28 (11): 1015-1023.
2. Ferrie JE, Kumari M, Salo P, Singh-Manoux A, Kivimäki M. Sleep epidemiology-a rapidly growing field. *Int J Epidemiol* 2011; 40(6):1431-1437.
3. Shen X., Wu Y., Zhang D. Nighttime sleep duration, 24-hour sleep duration and risk of all-cause mortality among adults: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Sci Rep.* 2016; 6: 21480
4. Hillman DR, Lack LC. Public health implications of sleep loss: the community burden. *Med J Aust* 2013; 199(8):S7-10.
5. Uehli K, Mehta AJ, Miedinger D, Hug K, Schindler C, et al. Sleep problems and work injuries: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews* 2014; 18(1):61-73.