

# Consecuencias del turno de la noche la salud de trabajadores de distintos contextos. Revisión de literatura

Alcira Lizbeth Jiménez Rodríguez<sup>1</sup> , Astrid Natalia Fuquena Gaitán<sup>2</sup> , Melisa Jhoana Mier Navarro<sup>3</sup> , Paula Andrea Valdes Mayor<sup>4</sup> , Valentina Jojoa Díaz<sup>5</sup> , Luz Ángela Buitrago Orjuela<sup>6</sup> 

## RESUMEN

**Introducción:** El trabajo ha experimentado un desarrollo significativo a lo largo de la evolución humana, pero también ha presentado riesgos para la salud de los trabajadores. En particular, el trabajo nocturno puede afectar sus hábitos diarios, su salud física y mental, y su vida social y familiar. **Objetivo:** Analizar las consecuencias de mayor relevancia en la salud de trabajadores en el turno de la noche de diferentes entornos laborales. **Materiales y métodos:** Revisión de literatura, siguiendo las siguientes etapas: elaboración de objetivos, especificación de criterios de inclusión y exclusión, plan de búsqueda especializada con términos específicos en DeSC y MeSH, análisis de artículos y categorización de temáticas y presentación de resultados. **Resultados:** La literatura evidenció el impacto negativo del trabajo nocturno en la salud de los trabajadores. Se encontró un aumento en la probabilidad de desarrollar cáncer de mama, enfermedades cardiovasculares (p. ej., enfermedad coronaria), diabetes mellitus, así como trastornos de salud mental, incluyendo depresión y síndrome de desgaste profesional. **Conclusiones:** A largo plazo, el trabajo nocturno influye de manera negativa en la salud física y mental de los trabajadores, aumentando el riesgo de padecer diversas enfermedades. Es crucial considerar estas repercusiones y buscar estrategias que minimicen los efectos negativos en el bienestar de los trabajadores.

**Palabras clave:** trastorno del sueño por turnos de trabajo; salud laboral; enfermedades cardiovasculares; prevalencia.

**Autora de correspondencia:** Luz Ángela Buitrago Orjuela. Correo electrónico: labuitragoo@uniboyaca.edu.co

<sup>1</sup> Liceo de la Sabana, Yopal. Colombia

<sup>2</sup> Clínica de los Andes IPS Boyacá, Tunja. Colombia

<sup>3</sup> Grupo Bimbo, Bogotá. Colombia

<sup>4</sup> Cendiatra Sede la Flora, Cali. Colombia

<sup>5</sup> Clínica Colombia, Cali. Colombia

<sup>6</sup> Universidad de Boyacá, Tunja. Colombia

### Citar este artículo así:

Jiménez Rodríguez AL, Fuquena Gaitán AN, Mier Navarro MJ, Valdes Mayor PA, Jojoa Díaz V, Buitrago Orjuela LA. Consecuencias del turno de la noche la salud de trabajadores de distintos contextos. Revisión de literatura. Rev Investig Salud Univ Boyacá. 2022;10(2):145-163. <https://doi.org/10.24267/23897325.1013>

## Most Relevant Consequences on the Health of Night Shift Workers in Different Work Contexts. Literatura Review

### ABSTRACT

**Introduction:** Work has undergone significant development throughout human evolution, but it has also presented risks to the health of workers. In particular, night work can affect workers' daily habits, physical and mental health, and social and family life.

**Objective:** To analyze the most relevant consequences on the health of workers on the night shift in different work environments.

**Materials and methods:** The literature review methodology was used, following the following stages: elaboration of objectives, specification of inclusion and exclusion criteria, specialized search plan with specific terms in DeSC and MeSH, article analysis, and categorization of themes and presentation of results.

**Results:** The literature evidenced the negative impact of night work on workers' health. An increase in the probability of developing breast cancer, cardiovascular diseases such as coronary heart disease, diabetes mellitus, as well as mental health disorders, including depression and burnout syndrome, was found.

**Conclusions:** Long-term night work has a significant negative impact on the physical and mental health of workers, increasing the risk of various diseases. It is crucial to consider these repercussions and seek strategies that minimize the negative effects on the welfare of workers.

**Keywords:** shift work sleep disorder; occupational health; cardiovascular diseases; prevalence.

## Consequências do turno da noite na saúde de trabalhadores de diferentes contextos. Revisão da literatura.

### RESUMO

**Introdução:** O trabalho tem passado por um desenvolvimento significativo ao longo da evolução humana, mas também tem apresentado riscos para a saúde dos trabalhadores. Em particular, o trabalho noturno pode afetar seus hábitos diários, sua saúde física e mental, e sua vida social e familiar.

**Objetivo:** Analisar as consequências mais relevantes na saúde dos trabalhadores no turno da noite de diferentes ambientes de trabalho.

**Materiais e métodos:** Revisão da literatura, levando em consideração as seguintes etapas: elaboração de objetivos, especificação de critérios de inclusão e exclusão, plano de busca especializada com termos específicos em DeSC e MeSH, análise de artigos e categorização de temas e apresentação de resultados.

**Resultados:** A literatura evidenciou o impacto negativo do trabalho noturno na saúde dos trabalhadores. Foi encontrado um aumento na probabilidade de desenvolver câncer de mama, doenças cardiovasculares (por exemplo, doença coronária), diabetes mellitus, bem como transtornos de saúde mental, incluindo depressão e síndrome de Burnout.

**Conclusões:** A longo prazo, o trabalho noturno influencia de forma negativa na saúde física e mental dos trabalhadores, aumentando o risco de várias doenças. É crucial considerar essas repercussões e buscar estratégias que minimizem os efeitos negativos no bem-estar dos trabalhadores.

**Palavras-chave:** distúrbio do sono devido ao trabalho por turnos; saúde ocupacional; doenças cardiovasculares; prevalência.

## INTRODUCCIÓN

El trabajo humano ha experimentado un notable desarrollo a lo largo de la evolución, y constantemente se ha buscado aumentar la productividad y la eficacia en el ámbito laboral. Sin embargo, este enfoque ha generado riesgos para el bienestar de los trabajadores y ha causado daños físicos y mentales debido a condiciones laborales inadecuadas, lesiones y enfermedades laborales, e incluso la muerte (1). Para proteger a los trabajadores, los gobiernos latinoamericanos han implementado y regulado sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo en las empresas (2). Algunos estudios en el área de la salud revelaron que los trabajadores que mantienen una jornada laboral nocturna y prolongada están constantemente con cansancio, sueño y fatiga, además de que aumentan los accidentes automovilísticos y ocasionan, a su vez, lesiones fatales. Ello desarrolla un mayor riesgo dentro de las organizaciones y fuera de estas (3).

El tiempo de trabajo es una de las condiciones laborales que más afecta la vida diaria de los trabajadores. La Organización Internacional del Trabajo establece normas para regular las horas de trabajo, los periodos de descanso y las vacaciones anuales. El trabajo en turnos nocturnos influye de forma negativa en la salud de los trabajadores, porque puede causar alteraciones físicas y mentales (4). En Colombia, la Ley 1846 de 2017

definía el trabajo nocturno como aquel realizado entre las 21:00 y las 6:00 horas (5). Sin embargo, con la Ley 2101 de 2021 se estableció una disminución gradual de la jornada laboral de 48 a 42 horas semanales, que comenzó a implementarse desde el 15 de julio de 2023 hasta cumplirla en 2026 (6).

El trabajo nocturno desequilibra la rutina cotidiana del ser humano y afecta significativamente los hábitos de alimentación, descanso, sueño y actividad física. Esta situación provoca la aparición de enfermedades como trastornos digestivos y relacionados con el aparato circulatorio, así como dolor de cabeza, irritabilidad, depresión y otras alteraciones mentales. Además, tiene un impacto negativo en la vida social y familiar del trabajador (7).

En esta investigación se analizaron las consecuencias más relevantes para la salud de los trabajadores del turno nocturno, identificando los factores que influyen en su aparición, describiendo el contexto laboral nocturno y determinando las principales alteraciones de salud para los trabajadores en dicho turno.

## MATERIAL Y MÉTODOS

En esta revisión narrativa se buscaron de manera exhaustiva artículos e investigaciones relacionados con las consecuencias más comunes del trabajo nocturno en diferentes entornos laborales.

Posteriormente, se analizaron los hallazgos para obtener una comprensión amplia de los factores, contextos y consecuencias asociados con el turno nocturno.

Para evaluar la calidad de los criterios se incluyeron artículos que abordaran el tema del trabajo nocturno y sus efectos en la salud laboral, usando las palabras clave *trastorno del sueño por turnos de trabajo, salud laboral, enfermedades cardiovasculares y prevalencia*, por medio de una búsqueda especializada con operadores booleanos AND y OR. Los criterios de inclusión fueron: cualquier idioma de publicación, publicados entre 2019 y 2023, excluyendo aquellos con más de 5 años de antigüedad —para ofrecer una perspectiva más actualizada sobre el estado actual de la investigación—. Se dieron prioridad a las cifras y datos más actualizados de entidades como la Organización Mundial de la Salud y la Organización Internacional del Trabajo. Los artículos se buscaron en bases de datos como PubMed, SciELO, Dialnet, LILACS y revistas como *Portales Médicos*.

Se establecieron como criterios de exclusión aquellos artículos que no abordaran directamente el tema del trabajo nocturno y la salud laboral, así como los documentos duplicados y aquellos que no cumplieran con los criterios de calidad establecidos. El análisis de la revisión de literatura se dividió en tres apartados descriptivos, donde se presentan los resultados y se lleva a cabo la

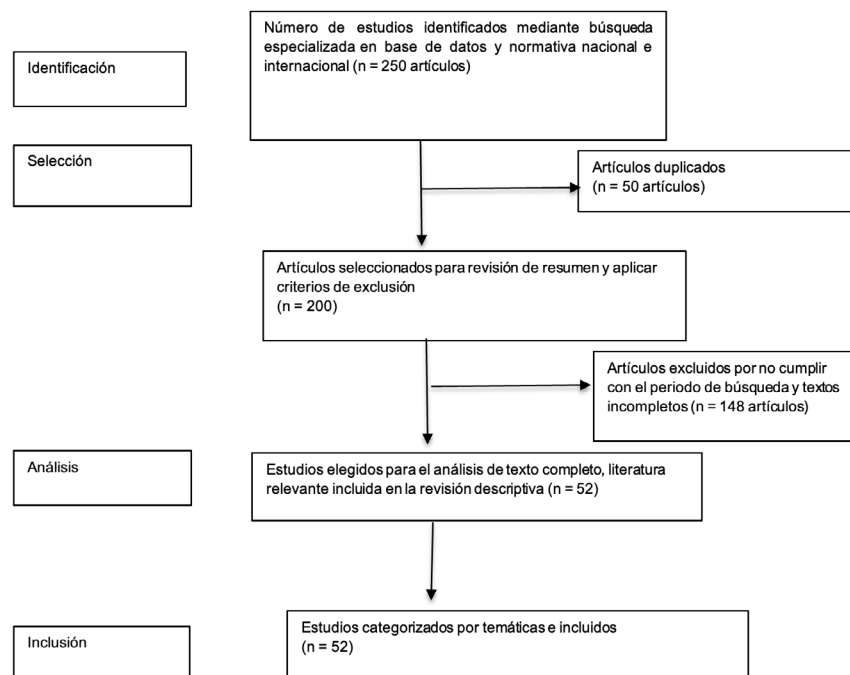
discusión, seguida de las conclusiones. La figura 1 resume el proceso de búsqueda y selección de artículos y, a continuación, se presentan los resultados en tres temas importantes: 1) contextos laborales nocturnos y actividades propias de cada ocupación que afecten la salud e integridad del trabajador, 2) factores más relevantes que contribuyen a la aparición de consecuencias en la salud en trabajadores del turno de la noche de diferentes contextos laborales y 3) consecuencias en la salud que se presentan con mayor relevancia en trabajadores del turno de la noche en diferentes contextos laborales.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### **Contextos laborales nocturnos y actividades propias de cada ocupación que afecten la salud e integridad del trabajador**

De acuerdo con la literatura revisada, según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, los trabajadores nocturnos tienen un mayor riesgo de sufrir problemas de salud, y algunas de las profesiones que más se desempeñan en este horario son los trabajadores de la salud, de los servicios de emergencia, de la seguridad, del transporte, entre otros (8). A continuación, se exponen diversos contextos laborales nocturnos y actividades propias de cada ocupación.

**Figura 1.** Búsqueda y selección de artículos



### **Contexto laboral del sector de la salud**

En relación con el personal del sector de la salud que trabaja en el turno de la noche se encuentra el personal de enfermería que desempeña actividades como la recopilación de información del paciente, administración de medicamentos, monitoreo de signos vitales, atención en la higiene personal, alimentación y cambios de posición de los pacientes a cargo. Estas actividades pueden variar según las políticas específicas de cada lugar de trabajo (9-11). En compañía del personal de

enfermería se encuentran los médicos cirujanos que están capacitados para evaluar y atender emergencias, realizar cirugías, consultas y seguimiento de pacientes a través de rondas nocturnas (12).

La literatura ha informado que en los servicios de atención de salud igualmente laboran camilleros, personal encargado del transporte de pacientes dentro del hospital o institución sanitaria, asistencia durante procedimientos médicos, intervenciones quirúrgicas, mantenimiento y organización de equipos y suministros (13,14).

En resumen, las actividades de estos profesionales de la salud en el turno nocturno incluyen la evaluación, el diagnóstico y la atención médica a pacientes con afecciones urgentes o emergencias médicas durante la noche.

### ***Contexto laboral del sector de vigilancia***

El trabajo nocturno también es común en el sector de vigilancia y seguridad. Los profesionales en vigilancia realizan actividades como rondas de control, vigilancia de instalaciones, patrullaje y monitoreo del área asignada, control de accesos, mantenimiento y verificación de sistemas de seguridad, y reporte de incidentes o novedades ocurridas durante su turno nocturno (15).

### ***Contexto laboral de atención a emergencias***

En este contexto, se encuentran los bomberos y los paramédicos. Los bomberos están preparados física y mentalmente para atender situaciones de emergencia, como la extinción de incendios, rescates y prevención de siniestros. Sus actividades ocupacionales se desarrollan en condiciones desafiantes e impredecibles, por lo que requieren capacitación en salud mental y preparación física adecuada (16,17). En Colombia, el cuerpo de bomberos se rige por la Ley 1575 de 2021, que establece diferentes categorías de bomberos, como los oficiales, los voluntarios y los aeronáuticos (18). Los paramédicos ofrecen asistencia

médica y siguen protocolos establecidos para la atención clínica en situaciones de emergencia. Están disponibles las 24 horas para responder a llamados de emergencia (19).

### ***Contexto laboral en empresas informáticas***

En el ámbito de las empresas informáticas, los trabajadores informáticos y los oficinistas desempeñan un papel fundamental en el desarrollo tecnológico. Estos profesionales están capacitados en servicios informáticos y de *software* y realizan tareas como el análisis y diseño de procesos y estructuras de manejo de datos digitales de la empresa. Con el crecimiento continuo en este campo, se requiere atención en áreas específicas las 24 horas del día, lo que implica la asignación de turnos rotativos para los trabajadores (20).

### **Factores relevantes que contribuyen a las afectaciones en la salud de trabajadores del turno de la noche de diferentes contextos laborales**

De acuerdo con los contextos laborales abordados en el apartado anterior y con la revisión bibliográfica, se logró identificar la relevancia de aquellos factores que contribuyen a la afectación de la salud de los trabajadores, como la edad, el sexo y la carga laboral por horas de trabajo.

**Edad.** Se ha identificado que la edad es un factor relevante en la salud de los trabajadores nocturnos. Según Chang y Peng (16), los trabajadores en este horario, sin importar el contexto laboral, que tengan entre 40 y 49 años, son más vulnerables a padecer trastornos digestivos (17,21). Además, Ávila Jiménez y González Rodríguez (21) encontraron afectaciones de salud en una edad variada entre los 18 y los 66 años, con una media de 37,6 años. Asimismo, otro estudio ha indicado que el personal de la salud que se encuentra en un rango de edad mayor a 38 años tiene una alta probabilidad de padecer afectaciones (22). Los trabajadores mayores que mantienen horarios nocturnos a largo plazo pueden tener consecuencias significativas para la salud a lo largo de la vida.

**Sexo.** El sexo también es un factor relevante en la salud de los trabajadores nocturnos. En la población femenina se ha encontrado que se asocia con algunas alteraciones en sus patrones de sueño e incidencia de enfermedades (22). Por otro lado, en el contexto de la enfermería, los estresores nocturnos afectan más a las mujeres que laboran en el turno de la noche, porque repercuten en su salud física y emocional (23). Sin embargo, en otro contexto laboral, como el sector de los alimentos, se registra un mayor número de horas de trabajo nocturno por parte de hombres, lo cual repercute negativamente en las esferas social, familiar y laboral (24).

**Intensidad horaria.** Este factor desempeña un papel importante en las afectaciones de salud de los trabajadores nocturnos. Por ejemplo, en contextos laborales como el de la vigilancia, los trabajadores de España se exponen a un horario laboral de 8 a 10 horas diarias durante 7 días de la semana (25,26). En el ámbito de la enfermería en Chile, se ha identificado que el 80% de las trabajadoras encuestadas declararon realizar actividades hasta 18,82 horas continuas, lo que aumenta significativamente el riesgo de cometer errores laborales (27). Además, se ha observado que los oficinistas del sector de finanzas en Japón que laboran en la noche también presentan un aumento de trastornos de la salud debido a la carga de trabajo (17).

**Cambios sociales y tecnológicos.** Dadas las condiciones cambiantes de la sociedad y los avances tecnológicos, se ha observado un aumento en los trabajadores que laboran en horarios irregulares o rotan turnos. Esto ha llevado a una asociación directa con una deficiencia en la capacidad laboral, lo que influye negativamente en la salud de los trabajadores (23).

**Alteraciones biológicas.** También son factores relevantes que afectan la salud de los trabajadores nocturnos. Por ejemplo, en labores como la de los guardas de seguridad en Chile se observó una variación en la melatonina y la leptina, hormonas que regulan los ciclos de vigilia-sueño y



procesos de saciedad y consumo energético, respectivamente. Estas alteraciones pueden ocasionar dificultades metabólicas (28). Asimismo, la interrupción del ritmo circadiano debido a la carga horaria influye en la salud física y mental de los trabajadores, como se ha observado en parámetros médicos australianos (19).

*Condiciones-síntomas de salud.* El trabajo nocturno se ha asociado con diversos síntomas y afecciones perjudiciales para la salud. Estudios en mujeres de una industria manufacturera de México han encontrado una elevada presencia de estrés y desajustes en la salud (23). Otro estudio en Cuba demostró que los enfermeros que realizaban sus actividades en la noche no tenían un entorno laboral (27).

*Alimentación.* Este aspecto está relacionado con la salud de los trabajadores nocturnos. Estudios indican que una alimentación no saludable, acompañada de inactividad física, consumo de tabaco y alcohol, aumenta el riesgo de problemas de salud y mortalidad en los trabajadores nocturnos (18). Además, se ha observado una diferencia en la ingesta de alimentos según el turno de trabajo, con una mayor ingesta de grasas saturadas en mujeres y una evitación de consumo de frutas y verduras en hombres durante su turno de trabajo (29,30).

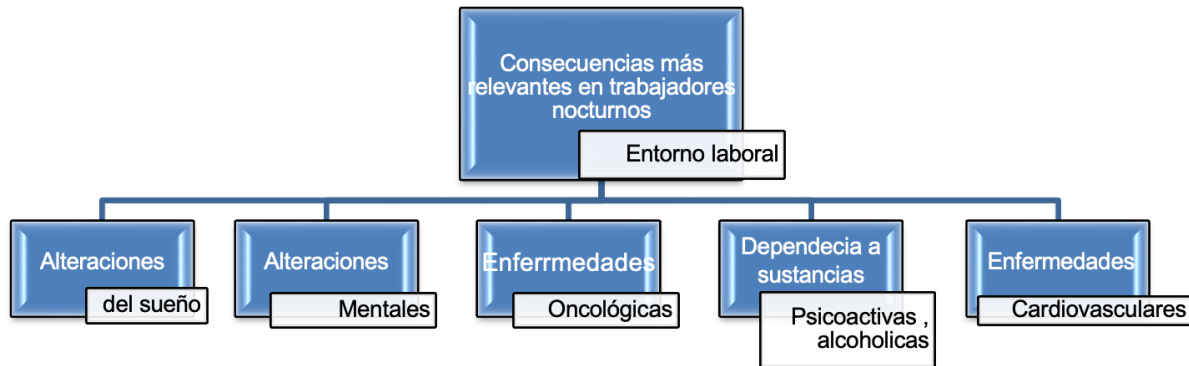
### **Consecuencias en la salud más relevantes en trabajadores del turno de la noche en diferentes contextos laborales**

Por último, se logró determinar que las consecuencias en la salud ocasionadas por el trabajo en horarios nocturnos son muy amplias, entre ellas alteraciones del sueño, en la esfera mental, enfermedades cardiovasculares, enfermedades oncológicas, dependencia a sustancias psicoactivas y alcohol. Diversos estudios hacen referencia a que existe un aumento en la incidencia trastornos del apetito, insomnio e interrupciones del sueño, así como con alteraciones en el apoyo social, el ocio y el bienestar físico/psicológico en quienes trabajan en el horario de la noche (30,31), tal como se evidencia en la figura 2.

A continuación, se alude a alteraciones en los diferentes sistemas relacionados con este horario laboral:

*Trastornos gastrointestinales.* Se ha identificado que una de las consecuencias más mencionadas del trabajo nocturno son los trastornos digestivos. Estudios realizados en Corea y Japón han encontrado que el personal que trabaja en servicios de emergencia y oficinistas durante la noche tiende a padecer este tipo de enfermedades debido a la carga laboral y horaria (21).

**Figura 2.** Consecuencias de trabajar en horarios nocturnos



*Accidentes y enfermedades laborales.* El trabajo nocturno está asociado con un mayor riesgo de accidentes laborales, en especial durante las horas comprendidas entre las 24:00 y las 6:00. Esto se debe a que los seres humanos están diseñados para vivir de día y dormir de noche, lo que hace que este periodo sea biológicamente anómalo para la actividad humana (24). En estudios como los de Bastidas Martínez et al. (32) se afirmó que, dado el desequilibrio del reloj biológico, se genera un desgaste físico y mental en el trabajador, lo que lo expone al riesgo constante de cargas laborales que propicien la accidentalidad laboral.

*Afectación de la salud mental y síndrome de desgaste profesional (burnout).* El trabajo nocturno se relaciona con la aparición del síndrome de *burnout*, un trastorno caracterizado por el agotamiento físico y emocional (33). Factores como el

bajo apoyo social, el sueño no satisfactorio y un menor compromiso laboral están vinculados con la presencia de este síndrome. Es importante detectarlo de manera temprana para prevenir consecuencias fatales (34). Además, las alteraciones mentales están relacionadas con diversos trastornos, como insomnio, depresión y ansiedad (35).

*Alteraciones del sueño y enfermedades respiratorias.* El trabajo nocturno se asocia con un desajuste en los patrones de sueño, lo cual incrementa a largo plazo el riesgo de padecer depresión (36). Además, la calidad del sueño se ve afectada y ello altera el ciclo circadiano y la secreción de melatonina, lo cual aumenta la probabilidad de desarrollar ansiedad o trastorno ansioso-depresivo (37). Algunos estudios han demostrado que las probabilidades de alteración en el sueño son 1,5 veces más altas en trabajadores nocturnos que laboran más de 10 horas al día (38). Asimismo,

la calidad del sueño se relaciona con una mayor incidencia de infecciones respiratorias en trabajadores que laboran por turnos (39), y las personas que trabajaban de noche permanentemente tienen mayores probabilidades de presentar asma de moderada a grave (40).

*Enfermedades cardiovasculares.* El trabajo nocturno se asocia con alteraciones metabólicas que pueden llevar al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, como arritmias cardíacas y enfermedad coronaria. Se ha encontrado una mayor incidencia de cardiopatía isquémica entre los empleados que con frecuencia trabajaron en turnos de noche (41). Además, se han observado asociaciones entre el trabajo nocturno y concentraciones más bajas de lipoproteínas de alta densidad y más altas de proteína C reactiva (42). También se ha demostrado que los trabajadores nocturnos tienen un mayor riesgo de mortalidad por todas las causas, especialmente enfermedades cardiovasculares (43), aparte de más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2, incluso después de ajustar factores de riesgo como el índice de masa corporal (44).

*Enfermedad oncológica.* El trabajo nocturno se relaciona con un mayor riesgo de desarrollar cáncer, particularmente cáncer de mama. La alteración del ciclo circadiano y la supresión de la melatonina pueden ser factores que contribuyan al desarrollo de esta patología. Estudios han

demostrado una relación significativa entre el trabajo nocturno a largo plazo y un mayor riesgo de cáncer de mama en mujeres (22,45,46). Asimismo, se ha encontrado una relación entre el trabajo nocturno y un mayor riesgo de otros tipos de cáncer, como el cáncer colorrectal (47). Otro estudio que corrobora el riesgo de padecer enfermedades oncológicas es el de Lima et al. (48), en el cual se afirma que como el trabajo nocturno desencadena una interrupción del ritmo circadiano, esto afecta de modo significativo las concentraciones de melatonina, ocasionando que bajen, lo cual está estrechamente relacionado con el cáncer de próstata (48).

*Alteraciones en el embarazo.* Los riesgos que puede ocasionar el trabajo nocturno en embarazadas ha sido poco investigado; sin embargo, autores como Rodríguez Ruiz et al. (49), en 2020, lograron identificar la hipertensión, el aborto y el parto pretérmino como los riesgos más relevantes para la persona en esta condición que trabaja en la noche. Igualmente, se evidenció el aumento de complicaciones en el parto a causa del trabajo nocturno durante el periodo de gestación.

*Obesidad.* La obesidad llega a ser un estado perjudicial para la salud, caracterizado por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo de una persona, y el trabajo nocturno se ha relacionado con ocasionar mayor prevalencia de esta condición, tal y como se evidencia en la revisión

de bibliográfica de Martínez Gárate et al. (50). Esta evidenció que factores de riesgo como el estrés laboral, en conjunto con la jornada nocturna de trabajo, se relaciona con mayores índices de obesidad en los trabajadores. También encontró que el trabajo nocturno incide en el aumento de masa muscular de trabajadores del turno de la noche y que por este turno laboral los trabajadores se ejercitan menos en el día para compensar las horas de descanso. Así mismo, se evidenció el incremento en la ingesta calórica de alimentos poco saludables.

*Riesgo de alcoholismo.* El trabajo nocturno también se asocia con un mayor riesgo de consumo excesivo de alcohol. El estrés laboral, el síndrome de *burnout* y las largas jornadas laborales pueden contribuir a este riesgo. Se demostrado una mayor prevalencia de consumo excesivo de alcohol en trabajadores nocturnos, en comparación con aquellos que trabajan durante el día (51).

Es importante tener en cuenta estas consecuencias en la salud de los trabajadores nocturnos y tomar medidas para mitigar los riesgos. Esto incluye la implementación de programas de salud ocupacional, horarios rotativos y medidas para mejorar la calidad del sueño y el bienestar general de los trabajadores nocturnos.

## CONCLUSIONES

Los contextos laborales nocturnos y las actividades propias de cada ocupación pueden afectar la salud, principalmente las del sector de la salud. Médicos cirujanos, enfermeros, camilleros y personal de urgencias desempeñan actividades que implican la evaluación, el diagnóstico y la atención médica de pacientes durante el turno de la noche. Estas actividades someten al trabajador a desafíos como la interrupción del sueño, la fatiga y el estrés, debido a los largos turnos y la naturaleza impredecible del trabajo. También se considera el contexto laboral de operarios del sistema de vigilancia y empresas de informática, que generan afectaciones como falta de concentración laboral, trastornos de humor, alternaciones en el ámbito social y en el descanso.

Los factores más relevantes son la edad, el sexo, la intensidad horaria, las alteraciones biológicas, las condiciones de salud y la alimentación. En cuanto a la edad, se encontró que las personas de entre 40 y 49 años son más propensas a sufrir afectaciones de salud. Las mujeres son más afectadas por los estresores nocturnos, y hay una mayor presencia de hombres en el trabajo nocturno. Los factores como las alteraciones biológicas, las condiciones de salud, los síntomas y la alimentación son propios de cada trabajador y pueden aumentar las afectaciones en la salud durante el turno nocturno. Además, a mayor intensidad horaria,

mayor es el riesgo de errores laborales y afectaciones físicas y mentales.

Las consecuencias más relevantes están relacionadas principalmente con la salud fisiológica, como trastornos digestivos, enfermedades oncológicas y enfermedades cardiovasculares. También existen consecuencias psicosociales, como el síndrome de *burnout*, problemas de salud mental y alcoholismo, que involucran agotamiento físico y emocional, desajustes en los patrones de sueño, problemas de autopercepción y enfermedades mentales como la depresión.

Por lo tanto, es importante tener en cuenta estas repercusiones y buscar estrategias para minimizar los efectos negativos en el bienestar del trabajador. El trabajo nocturno a largo plazo puede tener múltiples consecuencias, no solo en la salud física, sino también en la salud mental, debido a las alteraciones en los ciclos de sueño-vigilia que pueden llevar a enfermedades graves como el cáncer de mama.

## CONFLICTO DE INTERESES

No hay conflicto de intereses.

## REFERENCIAS

1. Parra Moreno CF, Ramírez Saavedra R. Caracterización de los programas de pregrado y post-

grado de seguridad y salud en el trabajo en Colombia 2019. Rev Ideales [internet]. 2019;9(1). Disponible en: <https://revistas.ut.edu.co/index.php/Ideales/article/view/1970>

2. Gómez S, Guarín I, Uribe SL, Vergel L. Prevención de los peligros y promoción de entornos saludables en el teletrabajo desde la perspectiva de la salud pública. Aibi. 2020;8(1):44-52. <https://doi.org/10.15649/2346030X.802>
3. López-Calderón AY, Gómez-García A. Estimación del nivel de riesgo de accidentes in itinere en trabajadores de un hospital. CienciAmérica. 2019;8(1):36-47. <https://doi.org/10.33210/ca.v8i1.191>
4. Rincón Sanabria LA. Influencia de la turnicidad en la salud de los trabajadores de Compass Group Colombia-Occidental Arauca [tesis de especialización en internet]. Cúcuta: Universidad Libre; 2019. Disponible en: <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/22887>
5. Ley 1846 del 18 de julio de 2017, por medio de la cual se modifican los artículos 160 y 161 del Código Sustantivo de Trabajo y se dictan otras disposiciones [internet]. Congreso de Colombia [citado 2023 abr]. Disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=82756>

6. Cigüenza Riaño N. Reducción de la jornada laboral: cuándo empieza a regir y qué cambios trae. *El Tiempo* [internet]. 2023 jun 18. Disponible en: <https://www.eltiempo.com/economia/finanzas-personales/reduccion-de-la-jornada-laboral-cuando-empieza-a-regir-y-que-cambios-trae-737679>
7. Ramírez Elizondo N, Paravic-Klijn T, Valenzuela Suazo S. Riesgo de los turnos nocturnos en la salud integral del profesional de enfermería. *Index Enferm*. 2013;22(3):152-5. <https://doi.org/10.4321/S1132-12962013000200008>
8. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Trabajo a turnos y trabajo nocturno. 2015.
9. Mazacón Gómez MN, Paliz Sánchez CdelR, Caicedo Hinojosa LA. Las competencias profesionales de la enfermería y su efecto en la labor profesión. *Rev Univ Cienc Tecnol*. 2020;24(105):72-8. <https://doi.org/10.47460/uct.v24i105.383>
10. Bezerra CMB, da Silva KM, da Costa JWS, Farias J, de Martino MM, de Medeiros SM. Prevalence of stress and burnout syndrome in hospital nurses working in shifts. *Rev Min Enfermagem* [internet]. 2019;23. Disponible en: [http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_issue-toc&pid=1415-276220190001&lng=pt&nrm=iso](http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_issue-toc&pid=1415-276220190001&lng=pt&nrm=iso)
11. Laje Olvera GI, Tigrero Reyes SM, Mite Menéndez JJ, Álvarez Toala IJ. Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería. *Recimundo*. 2022;6(4):505-15. [https://doi.org/10.26820/recimundo/6.\(4\).octubre.2022.505-515](https://doi.org/10.26820/recimundo/6.(4).octubre.2022.505-515)
12. Caballero-Alvarado J, Pino-Zavaleta F, Barboza JJ. Factores asociados al insomnio en profesionales de salud de un hospital público de Trujillo-Perú. *Rev Horiz Méd*. 2020;20(4):e1228. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.04>
13. Cattani AN, Silva RM da, Beck CLC, Miranda FMD, Dalmolin G de L, Camponogara S. Repercussions of night shift work on Nursing professionals' health and sleep quality. *Texto Contexto Enferm*. 2022;31:e20210346-e20210346. <https://doi.org/10.1590/1980-265x-tce-2021-0346pt>
14. Hernández Rangel AJ, Rivera Macías LG, López Ortiz MM. Indicadores antropométricos y consumo alimentario de personal de salud según su turno laboral, crono-tipo y calidad del sueño. *Rev Cienc Salud*. 2021;19(2). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10293>
15. Peñaranda N, Aranzález LH, Mockus I. Melatonina, leptina, resistencia a la insulina e

- ingesta dietética durante la rotación laboral de trabajadores por turnos. Arch Med (Manizales). 2021;21(2). <https://doi.org/10.30554/archmed.21.2.4135.2021>
16. Chang W-P, Peng Y-X. Differences between fixed day shift workers and rotating shift workers in gastrointestinal problems: a systematic review and meta-analysis. Ind Health. 2021;59(2):66-77. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2020-0153>
17. Escobar DA, Cardona S, Moncada CA. Alcance geoespacial de atención del cuerpo de bomberos: el caso del municipio de Manizales en Colombia. CIT Inform Tecnol. 2019;30(5):283-90. <https://doi.org/10.4067/S0718-07642019000500283>
18. Khan WAA, Jackson ML, Kennedy GA, Conduit R. A field investigation of the relationship between rotating shifts, sleep, mental health and physical activity of Australian paramedics. Sci Rep. 2021;11(1):866. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-79093-5>
19. Adamini M. Riesgos psicosociales en el trabajo informático: una propuesta para su abordaje. En: Hilando perspectivas sociales: abordajes en torno a problemas argentinos. Siglos XIX, XX y XXI. Buenos Aires: Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires; 2019. p. 235-51. Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/108982>
20. Pérez-Ortega P, Duarte-Arias D, Rojas-Valverde D. Alteraciones y monitorización del sueño en personas que atienden situaciones de emergencia: una revisión narrativa [internet]. Rev Peru Cienc Act Fís Deporte [internet]. 2022 [citado 2023 mayo 13];9(2). Disponible en: <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/223/288>
21. Ávila Jiménez MD, González Rodríguez SM. El estrés laboral en mujeres con trabajo nocturno: el caso de una industria maquiladora de Zapopan, Jalisco, México. Rev Colomb Salud Ocup. 2020;10(2):e-6282. <https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.2.2020.6282>
22. Maycotte P, Medina-Benítez D, Ramírez-Torres N, López-Muñoz E, Mencoza-García AV, Cortés-Hernández P, Anaya-Ruiz M. Diagnóstico molecular del cáncer de mama: implicaciones pronósticas y terapéuticas. Rev Med Ins Mex Seguro Soc [internet]. 2020;58 Supl 1:S62-74. Disponible en: [http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista\\_medica/article/view/3234/4225](http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_medica/article/view/3234/4225)
23. Tapia Mieles MA, Rich Ruiz M. El entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias. Rev Vive. 2021;4(11):145-72. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i11.85>

24. Rincón Sanabria LAR. Influencia de la turnicidad en la salud de los trabajadores de una empresa de servicios de alimentos empresariales. *Interfaces* [internet]. 2019 [citado 2023 mayo 17];2(2). Disponible en: <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/interfaces/article/view/826>
25. Sánchez-Sellero M-C. Impacto del trabajo a turnos sobre la salud y la satisfacción laboral de los trabajadores en España. *Soc Estado*. 2021;36(1):109-31. <https://doi.org/10.1590/s0102-6992-202136010006>
26. Pulido Romero AM. Efectos adversos en salud asociados con el trabajo nocturno en trabajadores sanitarios, una revisión de literatura [tesis de grado en internet]. Zipaquirá: Corporación Universitaria Minuto de Dios; 2020 [citado 2023 jun 13]. Disponible en: [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/14638/1/UVDT.SO\\_PulidoRomeroA\\_2020.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/14638/1/UVDT.SO_PulidoRomeroA_2020.pdf)
27. Salas Marco E, Villamor Ordozgoiti A, Zabalegui A. Condicionantes de calidad de los cuidados enfermeros durante el turno de noche. *Rev Cubana Enferm* [internet]. 2022 [citado 2023 jun 8];38(1). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192022000100015](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192022000100015)
28. Larrea Pedrosa G. Trabajo nocturno: factores de riesgo para la salud de los trabajadores. *EID* [internet]. 2019 [citado 2023 jun 13];1(2):152-64. Disponible en: [http://revistas.udec.cl/index.php/Ergonomia\\_Investigacion/article/view/1286](http://revistas.udec.cl/index.php/Ergonomia_Investigacion/article/view/1286)
29. Zepeda Ríos PA, Quintana Zavala MO. Disincronía circadiana y su efecto sobre parámetros de síndrome metabólico en trabajadores: revisión integradora de la literatura. *Enf Global*. 2021;20(2):592-613. <https://doi.org/10.6018/eglobal.426881>
30. Ferrada-Quezada D, Roco-Videla Á. Pautas de alimentación para trabajadores nocturnos: una necesidad creciente [carta al director]. *Nutr Hosp*. 2022;39(6):1436-7. <https://doi.org/10.20960/nh.04375>
31. Castillo-Guerra B, Guiance-Gómez M, Méndez-Pérez C, Pérez-Aguilera A F. Impacto de los turnos de trabajo en la calidad del sueño del personal de enfermería en dos hospitales de tercer nivel de Canarias. *Med Segur Trab*. 2022;68(267):105-17. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2022000200003>
32. Bastidas Martínez XK, Martínez Pantoja AC, Narváez Benavides DR, Villacorte Benavides LF, Vásquez Trespalcacios EM. Accidente laboral y estresores de la organización del trabajo en el



- personal de salud: una mirada desde la seguridad y la salud en el trabajo: revisión narrativa. *Med UPB*. 2023;42(1):57-66. <https://doi.org/10.18566/medupb.v42n1.a08>
33. Rendón Montoya MS, Peralta Peña SL, Hernández Villa EA, Hernández Pedroza RI, Vargas MR, Favela Ocaño MA. Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización. *Enf Global*. 2020;19(3):479-506. <https://doi.org/10.6018/eglobal.398221>
34. Vásquez-Yañez J, Guzmán-Muñoz E. Calidad de vida, burnout e indicadores de salud en enfermeras/os que trabajan con turnos rotativos. *Univ Salud*. 2020;23(3):240-7. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.237>
35. Vidotti V, Ribeiro RP, Galdino MJQ, Martins JT. Burnout syndrome and shift work among the nursing staff. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2018;26(0):e3022. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2550.3022>
36. Liu B-P, Jia C-X. Shift work schedule and sleep patterns in relation to incident depression: Evidence from a prospective cohort study. *Psychiatry Res*. 2023;321(115076):115076. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115076>
37. Cirrincione L, Plescia F, Malta G, Campagna M, Lecca LI, Skerjanc A, et al. Evaluation of correlation between sleep and psychiatric disorders in a population of night shift workers: a pilot study. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(4):3756. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043756>
38. Jeon BM, Kim SH. Associations of extended work, higher workloads and emotional work demands with sleep disturbance among night-shift workers. *BMC Public Health*. 2022;22(1):2138. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14599-3>
39. Loeff B, van der Beek AJ, Hulsege G, van Baarle D, Proper KI. The mediating role of sleep, physical activity, and diet in the association between shift work and respiratory infections. *Scand J Work Environ Health*. 2020;46(5):516-24. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3896>
40. Maidstone RJ, Turner J, Vetter C, Dashti HS, Saxena R, Scheer FAJL, et al. Night shift work is associated with an increased risk of asthma. *Thorax*. 2021;76(1):53-60. <https://doi.org/10.1136/thoraxjnl-2020-215218>
41. Kader M, Selander J, Andersson T, Albin M, Bodin T, Härmä M, et al. Night and shift work characteristics and incident ischemic heart disease and atrial fibrillation among health-

- care employees - a prospective cohort study. *Scand J Work Environ Health*. 2022;48(7):520-9. <https://doi.org/10.5271/sjweh.4045>
42. Johnson CY, Tanz LJ, Lawson CC, Schernhammer ES, Vetter C, Rich-Edwards JW. Night shift work and cardiovascular disease biomarkers in female nurses. *Am J Ind Med*. 2020;63(3):240-8. <https://doi.org/10.1002/ajim.23079>
43. Su F, Huang D, Wang H, Yang Z. Associations of shift work and night work with risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality: a meta-analysis of cohort studies. *Sleep Med*. 2021;86:90-8. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.08.017>
44. Vetter C, Dashti HS, Lane JM, Anderson SG, Schernhammer ES, Rutter MK, et al. Night shift work, genetic risk, and type 2 diabetes in the UK Biobank. *Diabetes Care*. 2018;41(4):762-9. <https://doi.org/10.2337/dc17-1933>
45. Szkiela M, Kusideł E, Makowiec-Dąbrowska T, Kaleta D. Night shift work-A risk factor for breast cancer. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(2):659. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020659>
46. Manouchehri E, Taghipour A, Ghavami V, Ebadi A, Homaei F, Latifnejad Roudsari R. Night-shift work duration and breast cancer risk: an updated systematic review and meta-analysis. *BMC Womens Health*. 2021;21(1):89. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01233-4>
47. Castillo-Martínez MG, Torres-Benítez DJM, Arriaga-Martínez MJL. Consumo de alcohol en el personal de enfermería de un hospital de segundo nivel de atención. *Cienc Latina*. 2022;6(6):8006-21. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.3971](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3971)
48. Lima LF de, Carvalho DCD, Rodrigues AI, Silva VNC da, Nascimento HMS, Lira JASP de, Coelho FA da R, Gomes PRC, Costa TRM, Castro HIR, Alves EHP, Oliveira AT de. El impacto del trabajo rotativo y nocturno en el contexto del cáncer de mama y próstata: una revisión sistemática. *Res Soc Develop*. 2021;10(12):e150101220239. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20239>
49. Rodríguez Ruiz MdelC, Pérez-Rosario EN, Pérez Gamella V, Mohamedi-Abdelkader IS, Graterol-Hernández EB, Polo de Santos MdelM. Revisión sistemática sobre los riesgos del trabajo nocturno en embarazadas. *Med Segur Trab (Madr)*. 2020;66(258):13-25. <https://doi.org/10.4321/S0465-546X2020000100003>
50. Martínez Gárate I, Valdés del Olmo L, Bayona González A, Martínez Castellanos JA. Relación entre la obesidad y el estrés laboral:

una revisión sistemática. *Med Segur Trab (Madr)*. 2022;67(263):112-27. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2021000200004>

51. Zorrilla Martínez LB, Flores Romo AG, Trejo Ortiz PM, Araujo Espino R. Asociación de sensibilidad ética y creencias del personal de enfermería hacia el paciente que consume alcohol. *Cienc Latina*. 2023;7(1):7067-81. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4944](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4944)



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons  
Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional