



¿CÓMO DUERMEN LOS POLICIAS EN CATALUÑA?: VENTAJAS DE LOS TURNOS DE TRABAJO

Autores: Estivill-Domenech, C.,¹ Estivill, E.,² Gort, R.,² Santaularia A.,³ Cartiel E.³

1. Fundación Estivill Sueño, Barcelona, España (carla@doctorestivill.es)
2. Clínica del Sueño Estivill, Barcelona, España
3. Policía autonómica de la Generalitat de Catalunya



INTRODUCCIÓN

La gestión del sueño y los ritmos circadianos en el contexto de trabajo a turnos, es de vital importancia para permitir la recuperación física, mental y emocional. Aspectos considerados imprescindibles para un rendimiento óptimo, especialmente en profesionales con alta demanda física y psicológica como la policía.

OBJETIVOS

- En el presente estudio, se evaluará la relación de los turnos laborales con:
- Horas de sueño
 - Satisfacción de la calidad del sueño
 - Grado de somnolencia
 - Causas de mal descanso
 - Según el cronotipo

MUESTRA Y HORARIOS

	N	N (%)	H / M (%)	EDAD (media)	CRONOTIPO (MAT/INTER/VESP) (%)
TOTAL	1942	100%	68 / 32	45	47 / 39 / 14
DIURNO	868	45%	68 / 32	49	53 / 37 / 10
ROTATORIO	1044	54%	69 / 31	43	43 / 41 / 16
NOCTURNO	30	2%	60 / 40	46	20 / 33 / 47

Tabla 1. Distribución de la muestra según turno, edad, sexo y cronotipo.

TURNOS	HORARIO
DIURNO	6 - 14h
ROTATORIO	7 Noche – 7 Descanso 5 Tarde – 2 Descanso 7 Mañana – 7 Descanso 16 días de descanso distribuidos cada 5 semanas
NOCTURNO	22 – 6h 7 Noche – 7 Descanso

Tabla 2. Descripción de los turnos laborales y sus respectivos horarios.

MÉTODO

Se realizó el estudio mediante un cuestionario online de múltiples apartados. Previamente se impartió una conferencia informativa sobre el sueño.

PARTICIPANTES :

Muestra n=1942 agentes de la **policía autonómica de la Generalitat de Catalunya**. Se realizó un proceso de reclutamiento a través de comunicaciones internas dentro del cuerpo policial, y los voluntarios firmaron el consentimiento de participación.

INSTRUMENTOS :

- Cuestionario de somnolencia Epworth (ESE)
- Cuestionario Matutinidad-Vespertinidad (test Horn-Osberg)
- Cuestionario de sueño de elaboración propia.

HORAS DE SUEÑO

El turno diurno es el que presenta menor cantidad de sueño nocturno (35% duerme ≤ 6 horas). En cambio, el turno rotatorio y nocturno duermen mucho más, posiblemente debido a los días de descanso.

Los turnos rotatorio y nocturno presentan una menor cantidad de sueño diurno (la mayoría ≤ 6 horas), en comparación con el sueño nocturno.

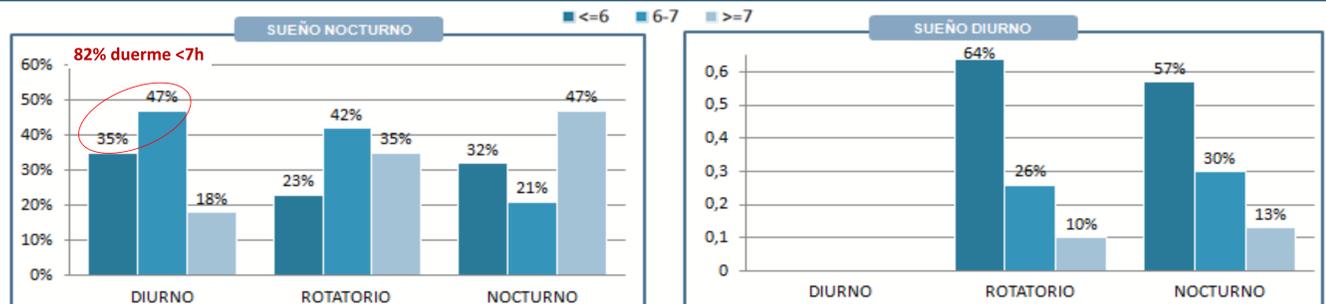


Figura 1. Distribución de participantes según las horas de sueño nocturno y diurno según el turno de trabajo.

EL SUEÑO Y SATISFACCIÓN SEGÚN CRONOTIPO

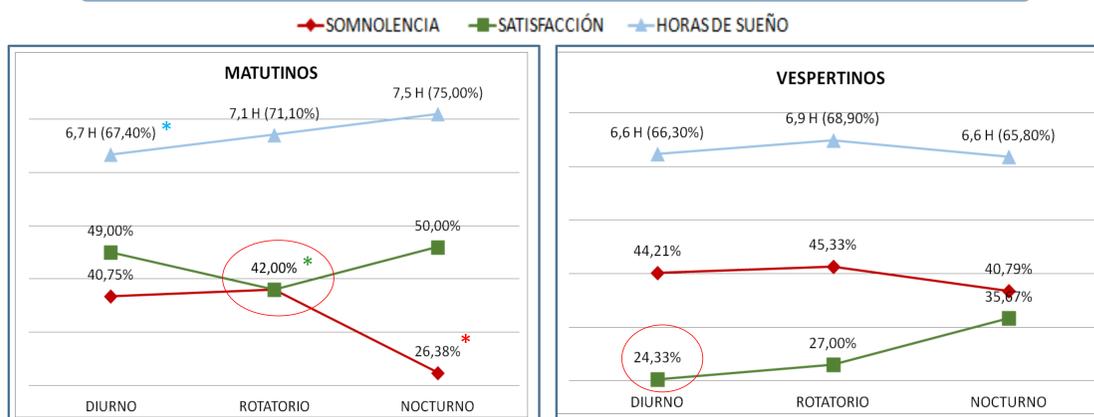


Figura 2. Relación entre somnolencia diurna, satisfacción con el sueño y horas de sueño nocturno según turno de trabajo en personas matutinas y vespertinas.

En cuanto a las **horas de sueño**, los matutinos duermen más cuando trabajan en turno nocturno. En cambio, los vespertinos no muestran diferencias significativas entre turnos. En general, los vespertinos duermen menos que los matutinos, sea cual sea el turno.

Ambos cronotipos presentan una mayor **somnolencia** en el turno diurno y rotatorio en comparación con el turno nocturno. Destaca que los vespertinos muestran mayor somnolencia que los matutinos, sea cual sea el turno.

De la misma manera, destaca la baja **satisfacción** general de los vespertinos en comparación con los matutinos, independientemente del turno de trabajo. La diferencia en la satisfacción entre los matutinos y los vespertinos que trabajan en turno diurno es especialmente significativa (49% vs. 24,33%).

CAUSAS DE MAL DORMIR

Se observa que el **horario laboral** es el factor más reportado como causa de mal dormir, especialmente en el turno rotatorio y nocturno (vs. Diurno $p < 0,05$), donde afecta a más del 60-70% de los encuestados.

En segundo lugar, los **problemas emocionales** aparecen como una causa relevante, con una mayor incidencia en quienes trabajan en turno diurno ($p < 0,05$).

Curiosamente, en cuanto a la **conciliación familiar**, no se observan diferencias significativas entre los tres turnos.

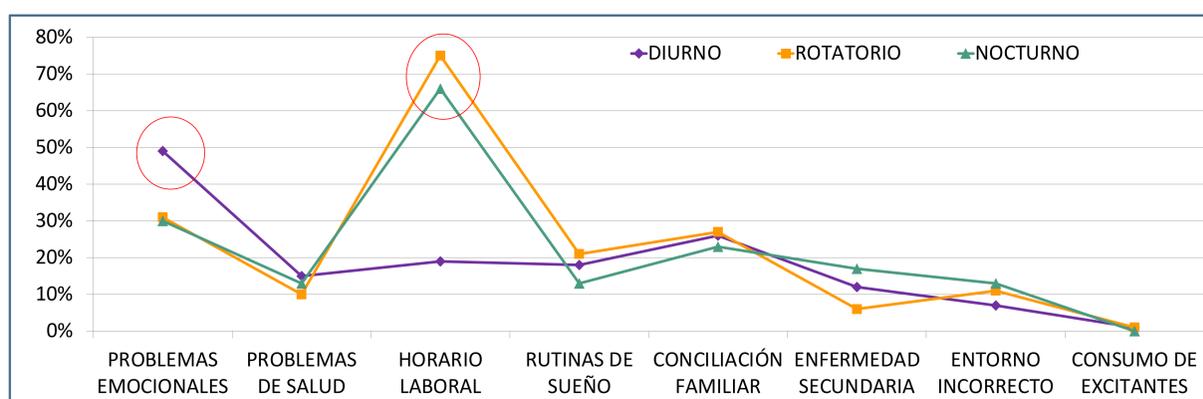


Figura 3. Distribución de participantes según factores reportados como causa de mal dormir en función del turno de trabajo.

CONCLUSIONES

TURNOS DIURNO

ADECUADO PARA MATUTINOS

- El horario genera una importante **privación de sueño**. La mitad reporta como causa de mal dormir los **problemas emocionales**.
- Se observan elevados niveles de **somnolencia**.
- Los **vespertinos** reportan menor satisfacción (tienen que adaptarse a un horario diferente a su reloj biológico).

TURNOS ROTATORIO

ADECUADO PARA VESPERTINOS

- La **alteración constante del horario**, altera los ritmos circadianos y la calidad del sueño.
- Es el turno que produce mayor somnolencia y menos satisfacción en **matutinos**.
- Permite mayor flexibilidad y mas horas de sueño en los días de descanso.

TURNOS NOCTURNO

ADECUADO PARA AMBOS CRONOTIPOS

- Es un horario **contrario al reloj biológico** natural.
- Sorprendentemente, es el turno que produce mayor satisfacción y menos somnolencia, tanto en vespertinos como matutinos.
- De forma significativa los **matutinos** recuperan las horas de sueño en los días de descanso.