

Presentaciones en cartel: Salud ocupacional

Sleep-Awake Cycle Alteration and Its Impact on Aeronautical Technical Personnel.

Alteración en el ciclo sueño-vigilia y sus repercusiones en personal técnico aeronáutico.

**Miriam Vicenteño Meza ¹, Miryam Yeradith Moreno Rodríguez ², Itzel Guadalupe Vera Padilla ³,
María Liliana Toledo Palacios ²**

¹ Hospital General de Zona No. 32. División de Estudios de Posgrado, Facultad de Medicina

² CEST HGZ No. 32

³ Unidad de Medicina Familiar No. 21

Correo electrónico de contacto: m.vicentenomeza@hotmail.com

Palabras clave: *Sobrecargos, disrupción del ciclo sueño-vigilia, factores psicosociales.*

Fecha de envío: 06 de junio 2023

Fecha de aprobación: 01/09/2023

Introducción

Los factores de riesgo psicosocial son aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral relacionadas con la organización, contenido de trabajo y la realización de la tarea. Tienen el potencial de causar daño psicológico, físico o social en los trabajadores (Collarte *et al.*, 2020).

Los sobrecargos de aviación están expuestos a jornadas laborales mayores a 8 horas, con pernoctas en puntos intermedios o finales por hasta 14 días en múltiples ciudades. Este puesto exige un patrón de respuesta efectiva a emergencias médicas y civiles, así como trato efectivo a pasajeros (Feijo, Luiz y Camara 2014). Las jornadas extenuantes con mínimo descanso y recuperación, en combinación con la fatiga, causan desequilibrio en las capacidades de la persona para manejar y responder las actividades laborales y finalmente generar la presentación de psicopatologías (Moreno, 2011).

Presentación Del Caso

Femenino de 34 años de edad, Sobrecargo (jefa de cabina). Antigüedad en el puesto 7 años 2 meses. Cuenta con actividades como vuelos tecolote, con privación de sueño, afectación del ciclo circadiano, estrés crónico por la presión de su puesto de trabajo.

Inicia su padecimiento posterior a vuelo (con retraso en su aterrizaje) de manera insidiosa con fatiga acentuada con necesidad de dormir, temblor en ambas manos, sensación de falta de aire, taquicardia, sudoración y parestesias en ambos brazos y manos, por lo que acude a atención en UMF donde posterior a valoración determinan: Trastorno de pánico y ansiedad paroxística episódica iniciando tratamiento con antidepresivos y antipsicóticos así como seguimiento en el servicio de psiquiatría y psicología.

Discusión

Para los sobrecargos el trabajo en turnos nocturnos o de madrugada puede ser un factor influyente en estados de fatiga crónica, por desincronización de los ritmos

Presentaciones en cartel: Salud ocupacional

biológicos, inversión del ciclo sueño vigilia y deterioro del rendimiento cognitivo, generando una alteración en el bienestar psicológico y mental (Feijo, Luiz y Camara 2014; Candice *et al.*, 2020).

Existen artículos que señalan que los turnos que inician entre 4:00-7:00 am están asociados a quejas de dificultad de inicio de sueño y al despertar; los turnos que involucran trabajar de día y noche o rotación de turnos se expresan con somnolencia excesiva, acompañada de deterioro cognitivo y la necesidad de tomar siestas. (Hirshkowitz *et al.*, 2015 como se citó en Tinoco, 2020)

La LFT en su Art. 225 contempla las horas de vuelo máximas para este tipo de personal, pero no se contempla la importancia de la organización de los horarios de trabajo y el impacto de estos en el desarrollo de fatiga crónica y sobrecarga cognitiva. Se sabe que por la duración de la exposición y frecuencia aunado a la susceptibilidad personal y la capacidad de afrontamiento de cada trabajador puede significar el desarrollo de estrés, ansiedad o algunas otras enfermedades psicometales (Görlich y Stadelmann, 2020).

Conclusiones

Se concluye la existencia de factores de riesgo psicosociales organizacionales en el trabajo presentes de manera continua en los horarios de la trabajadora, por lo que se establece la relación causa-efecto, trabajo-daño. Se califica como **Si enfermedad de trabajo.**

Referencias.

Candice, C. Y. W., Nicholas, C. L., Clarke-Errey, S., E. Howard, M. E., Trinder, J. y Jordan, A. S. (2020). Healt Risks and Potential Predictors of Fatigue and Sleepiness in Airline Cabin Crew. *Enviromental Research and Public Health*, 2-15.

Collarte, D. F., Olivares-Faúndez, V., Montecinos, J. P., Morales-Gutiérrez, J., Jélvez-Wilke, C. y Gatica-Chandía, M. (2020). Diagnóstico de los Factores

Psicosociales Asociados a la Fatiga en Tripulantes de Cabina de Personas del Sector Aeronáutico. *Interciencia*, 45(7), 321-328.

Feijo, D., Luiz, R. R. y Camara, V. M. (2014). Common Mental Disorders Among Civil Aviation Flight Attendants. *Aviation, Space an Environmental Medicine*, 85(4), 433-439.

Görlich, Y. y Stadelmann, D. (2020). Mental health of flying cabin crews: Depression, anxiety, and stress before and during the COVID-19 pandemic: *Frontiers in psychology*, 11, 581496.

Moreno, B. J. (2011). Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales. *Medicina Seguridad del Trabajo*, 57, 4-19.

Tinoco, I. S. V. (2020). Trastorno de sueño por horario de trabajo. En R.S. Octavio y J. C. Ulises (Coord.), *Manual de Trastornos del Sueño* (pp. 250-259). UNAM.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores de este artículo expresan que no tuvieron ningún conflicto de intereses durante la preparación de este documento ni para su publicación.

Obra protegida con una licencia Creative Commons



**Atribución - No comercial
No derivadas**