

Estudio alerta mayor riesgo de depresión en mujeres que trabajan de noche

Trabajar de noche es parte de la realidad de miles de personas en áreas como salud, transporte, seguridad, industria y comercio. Sin embargo, una nueva investigación internacional advierte que este tipo de jornada podría estar asociada a mayores riesgos para la salud mental, especialmente en mujeres.

El estudio, publicado en la revista científica *Workplace Health & Safety*, analizó durante 17 años información de una cohorte de trabajadores, evaluando la relación entre los turnos nocturnos y distintos indicadores de salud mental. Entre los autores figura Rodrigo Yáñez, académico de la Escuela de Ciencias del Deporte de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad Andrés Bello.

Anuncio Patrocinado

Los resultados mostraron que las mujeres que realizan trabajo nocturno presentan una mayor probabilidad de reportar síntomas de depresión y pensamientos suicidas, en comparación con quienes trabajan exclusivamente en horario diurno, incluso considerando factores sociales y demográficos.

“El trabajo nocturno altera procesos biológicos esenciales, como el sueño y los ritmos circadianos. Esa condición puede afectar la regulación emocional y aumentar la vulnerabilidad frente a problemas de salud mental, especialmente en las mujeres”, explicó Yáñez.

Los autores señalan que esta asociación puede estar influenciada por la alteración crónica del descanso, cambios hormonales, dificultades para conciliar la vida laboral y familiar, además del impacto de los horarios irregulares sobre las relaciones sociales y los hábitos saludables.

Aunque el estudio no establece una relación directa de causa y efecto, sí identifica un grupo que requiere mayor atención desde la salud pública y la medicina ocupacional.

“No buscamos generar alarma, sino aportar evidencia que permita diseñar mejores políticas de cuidado. Incorporar programas de apoyo psicológico, favorecer una adecuada recuperación del sueño y revisar la organización de los turnos son estrategias que podrían contribuir a proteger la salud de quienes trabajan durante la noche”, agregó el investigador.

y tú, ¿qué opinas?