

DOI: 10.26820/recimundo/9.(3).sep.2025.68-76

URL: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2769>

EDITORIAL: Saberes del Conocimiento

REVISTA: RECIMUNDO

ISSN: 2588-073X

TIPO DE INVESTIGACIÓN: Artículo de revisión

CÓDIGO UNESCO: 3204 Medicina del Trabajo

PAGINAS: 68-76



Evaluación del impacto de la jornada laboral y turnos nocturnos en la salud de los trabajadores de una empresa de consumo masivo de Santo Domingo de los Tsáchilas

Assessment of the impact of working hours and night shifts on the health of workers at a mass consumption company in Santo Domingo de los Tsáchilas

Avaliação do impacto da jornada de trabalho e dos turnos noturnos na saúde dos trabalhadores de uma empresa de consumo de massa em Santo Domingo de los Tsáchilas

Pablo Aníbal Ganchala Gutiérrez¹; Mercedes Adriana Taquez Cuatin²

RECIBIDO: 05/06/2025 **ACEPTADO:** 10/07/2024 **PUBLICADO:** 11/11/2025

1. Magíster en Seguridad, Salud y Ambiente; Abogado; Universidad Iberoamericana del Ecuador; Quito, Ecuador; pganchala@doc.unibe.edu.ec; <https://orcid.org/0009-0006-1701-3715>
2. Médica; Universidad Iberoamericana del Ecuador; Quito, Ecuador; adrianita95t@gmail.com; <https://orcid.org/0009-0008-9969-3180>

CORRESPONDENCIA

Pablo Aníbal Ganchala Gutiérrez
pganchala@doc.unibe.edu.ec

Quito, Ecuador

RESUMEN

Los trabajos con diferentes turnos de rotación son una estrategia incorporada por las empresas para brindar funcionamiento óptimo en las operaciones, al ser implementadas en sus empleados se modifican las rutinas de su vida diaria y social para encajar en la dinámica laboral. Este empeño, en función de la adaptación, puede involucrar un alto riesgo psicosocial, debido a que presentan un mayor riesgo de amenazas que perjudican su salud, calidad de vida y seguridad en el trabajo. Aquellos que realizan labores en turnos nocturnos son especialmente susceptibles a estas amenazas. El presente es un estudio cuantitativo, transversal y descriptivo cuyo objetivo fue caracterizar la calidad del sueño y el estrés laboral en una muestra de 300 trabajadores de una empresa de consumo masivo, analizando sus datos en función del turno y la jornada laboral. Paralelamente, la base teórica se fundamentó en una revisión bibliográfica en bases de datos científicas clave (como PubMed/Medline, Scielo, Elsevier y Dialnet). El trabajo nocturno y las jornadas prolongadas se asocian con una disminución significativa de la calidad del sueño, caracterizada por cansancio crónico, somnolencia durante la jornada laboral, despertares frecuentes y una percepción generalizada de sueño no reparador.

Palabras clave: Trabajo rotativo, Sueño, Estrés laboral.

ABSTRACT

Jobs with different shift rotations are a strategy incorporated by companies to ensure optimal performance in operations. When implemented, employees' daily and social routines are modified to fit the work dynamic. This effort, in terms of adaptation, can involve a high psychosocial risk, as it presents a greater risk of threats that harm their health, quality of life, and safety at work. Those who work night shifts are particularly susceptible to these threats. This is a quantitative, cross-sectional, descriptive study whose objective was to characterize sleep quality and work stress in a sample of 300 workers from a mass consumption company, analyzing their data according to shift and working hours. At the same time, the theoretical basis was based on a literature review in key scientific databases (such as PubMed/Medline, Scielo, Elsevier, and Dialnet). Night work and long working hours are associated with a significant decrease in sleep quality, characterized by chronic fatigue, sleepiness during the workday, frequent awakenings, and a generalized perception of non-restorative sleep.

Keywords: Shift work, Sleep, Work stress.

RESUMO

Os trabalhos com diferentes turnos rotativos são uma estratégia incorporada pelas empresas para proporcionar um funcionamento ótimo nas operações. Ao serem implementados nos seus funcionários, as rotinas da sua vida diária e social são modificadas para se adequarem à dinâmica laboral. Esse esforço, em função da adaptação, pode envolver um alto risco psicossocial, pois apresenta um maior risco de ameaças que prejudicam a sua saúde, qualidade de vida e segurança no trabalho. Aqueles que realizam trabalhos em turnos noturnos são especialmente suscetíveis a essas ameaças. O presente estudo é quantitativo, transversal e descritivo, cujo objetivo foi caracterizar a qualidade do sono e o stress laboral em uma amostra de 300 trabalhadores de uma empresa de consumo de massa, analisando seus dados em função do turno e da jornada de trabalho. Paralelamente, a base teórica fundamentou-se numa revisão bibliográfica em bases de dados científicas importantes (como PubMed/Medline, Scielo, Elsevier e Dialnet). O trabalho noturno e as jornadas prolongadas estão associados a uma diminuição significativa da qualidade do sono, caracterizada por cansaço crônico, sonolência durante a jornada de trabalho, despertares frequentes e uma percepção generalizada de sono não reparador.

Palavras-chave: Trabalho rotativo, Sono, Estresse no trabalho.

Introducción

En la actualidad dentro del mercado laboral se ha implementado distintas jornadas laborales que se ha convertido en un componente indispensable para el aumento de la productividad, una condición necesaria para garantizar la producción constante y el desarrollo de un sistema socioeconómico. En particular dentro de las empresas de consumo masivo donde se requiere la disponibilidad continua de productos básicos, se ha incorporado diferentes turnos laborales categorizado en diferentes variantes para brindar una continuidad en los servicios prestados conduciendo a laborar las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

El trabajo por turnos constituye una estrategia operativa ampliamente incorporada en diversos sectores productivos y de servicios, que frecuentemente implica la realización de actividades laborales en turnos rotativos, comprendiendo franjas horarias de matutinas, vespertinas y nocturnas, así como los fines de semana. El trabajo por turnos nocturno se conoce cuando incluye actividades laborales en un intervalo de entre las 23:00 y las 6:00–7:00 (Tello, Martínez, & Gómez, 2025). La adopción de estos esquemas organizacionales exige que el trabajador ejecute sus labores en distintos intervalos de horarios, generando una desincronización del ritmo circadiano. Esta alteración fisiológica se asocia con modificaciones sustanciales en los patrones de alimentación, descanso, sueño y actividad física. El sueño durante el día carece de las mismas propiedades reparadoras que el sueño nocturno, por lo que el trabajo a turnos específicamente los turnos nocturnos se asocia con una disminución de la Calidad del Sueño en comparación con el trabajo en horario diurno (Roman et al., 2023). Estos cambios en las rutinas cotidianas y en la interacción social, desencadenando consecuencias conductuales y psicológicas en respuesta a la necesidad de adecuarse a las demandas impuestas por la dinámica laboral (Chiang et al., 2022).

La exposición prolongada a jornadas laborales nocturnas se asocia con efectos perjudiciales sobre la salud física y psicológica, así como con una disminución del desempeño ocupacional. La evidencia científica ha demostrado que el trabajo por turnos, especialmente en modalidades nocturnas y rotativas, se asocia con un mayor riesgo de desarrollar diversas patologías y alteraciones en la salud (Ponte Salazar, 2018; Vega-Escañó, 2020). Entre ellas se incluyen neoplasias, como el cáncer de mama y el cáncer colorrectal, así como enfermedades crónicas no transmisibles, tales como diabetes mellitus y obesidad (Vega-Escañó, 2020). Asimismo, se ha observado un aumento en la incidencia de enfermedad coronaria, eventos cerebrovasculares, síndrome metabólico, depresión, alteraciones reproductivas y complicaciones durante el embarazo, tal como una mayor accidentabilidad (Ponte Salazar, 2018; Vega-Escañó, 2020). A nivel social y familiar, esta modalidad laboral puede favorecer la aparición de conflictos y disfunciones, además de provocar alteraciones en el funcionamiento del sistema inmunológico.

Aunque esta práctica resulta necesaria en diversos sectores productivos, conlleva riesgos ocupacionales que deben ser abordados mediante estrategias preventivas orientadas a salvaguardar la salud de los trabajadores y a asegurar la sostenibilidad organizacional a largo plazo. En este contexto, las condiciones de trabajo y de empleo constituyen determinantes fundamentales para la promoción y preservación de la salud y el bienestar de la fuerza laboral. Así, el entorno laboral se configura como un espacio estratégico para el diseño e implementación de intervenciones basadas en evidencia científica, que promuevan la participación activa y comprometida de los trabajadores en los procesos de mejora continua.

Marco conceptual

Riesgos de salud derivados al trabajo a turnos nocturnos

Sánchez-Sellero (2021) refiere que los trastornos del ritmo circadiano de origen extrínseco se generan por la influencia de factores externos que alteran la adecuada sincronización entre el reloj biológico y el ciclo vigilia-sueño. Entre ellos destacan el trastorno asociado al trabajo en turnos, caracterizado por la exposición a horarios laborales rotativos o nocturnos que inducen desajustes en el sueño y la vigilia, así como los cuadros relacionados con la adopción de horarios inadecuados o irregulares para dormir. Los colaboradores con turnos rotativos y nocturnos suelen experimentar una reducción en la cantidad de sueño y un incremento en la somnolencia diurna, en comparación con quienes trabajan en horario diurno (Smith & Hernández, 2020), los cuales comprometen la calidad y la cantidad de descanso, afectando el rendimiento y la salud del individuo.

El trabajo nocturno se asocia con modificaciones metabólicas debido al cambio en los patrones de alimentación y con alteraciones en la secreción de melatonina, hormona que influye en la regulación metabólica a través de su acción sobre la insulina, el cortisol y la leptina. La leptina es una hormona secretada por los adipocitos que desempeña un papel fundamental en la regulación de la saciedad. La alteración del ritmo circadiano puede provocar una reducción de sus concentraciones plasmáticas, lo que conlleva a un incremento en la sensación de hambre en los trabajadores. La exposición prolongada a la desincronización circadiana favorece a los cambios en el peso corporal y el desarrollo de adiposidad. Además, la necesidad de realizar más comidas durante los periodos de descanso propios de la jornada nocturna que contribuyen a un incremento en la ingesta calórica total (Chaudhary, Parvez, & Ahmad, 2023).

El trabajo nocturno a largo plazo se ha vinculado con una mayor prevalencia de síndrome metabólico en la población trabajadora, observándose una asociación entre la duración de la exposición a turnos nocturnos y la presencia de hipertensión arterial, incremento de la circunferencia de cintura y

elevación de los niveles de glucosa en sangre. Estos hallazgos pueden explicarse por la desincronización crónica entre el sistema circadiano endógeno y los ciclos de actividad-reposo (Bittner et al., 2025).

El estrés se reconoce como un factor determinante asociado al trabajo por turnos, el cual ejerce una influencia directa sobre los patrones dietéticos de los trabajadores, aumentando de manera significativa la probabilidad de desarrollar sobrepeso u obesidad.

Metodología

El presente es un estudio cuantitativo, transversal y descriptivo cuyo objetivo fue caracterizar la calidad del sueño y el estrés laboral en una muestra de 300 trabajadores de una empresa de consumo masivo, analizando sus datos en función del turno y la jornada laboral. La recolección de datos se realizó mediante la aplicación de una ficha de caracterización sociolaboral, el Cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) para evaluar la calidad del sueño, y la Escala de Estrés Laboral (Modelo Demanda-Control-Apoyo de Karasek) para medir el estrés. Paralelamente, la base teórica se fundamentó en una revisión bibliográfica en bases de datos científicas clave (como PubMed/Medline, Scielo, Elsevier y Dialnet), utilizando términos específicos sobre el trabajo rotativo, sueño y estrés laboral, con el fin de obtener un contexto sólido para la interpretación de los hallazgos.

Resultados

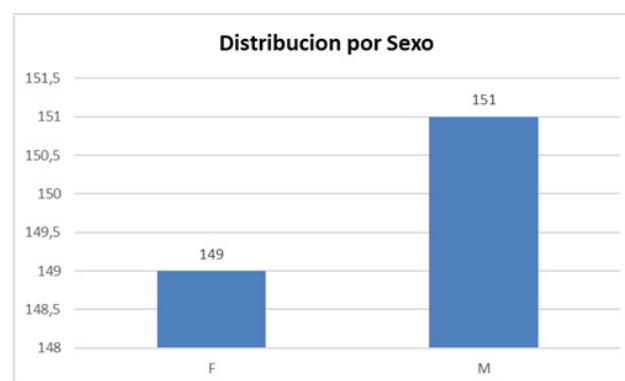


Figura 1. Distribución por Sexo

El 49,67% de los trabajadores que participaron en el estudio fue de sexo femenino, mientras que el restante 50,33% fue de sexo masculino.

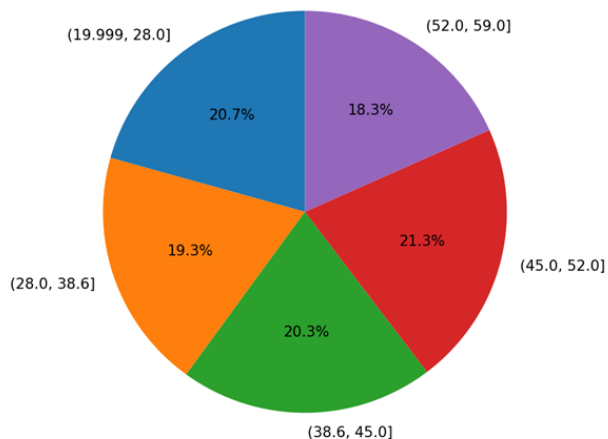


Figura 2. Edad

En lo que respecta a los rasgos de edades de los trabajadores, el 20,7% corresponde a un rango de edad entre los 19,9 a 28 años, de 28 a 38 años un 19,3%, de los 38 a los 45 años un 20,3%, de los 45 a los 52 años un 21,3% y entre los 52 y 59 años un 18,3%. En líneas generales hay una homogeneidad en cuanto a las edades de los trabajadores, no existe de manera exagerada o mayoritario un rango de edad específico.

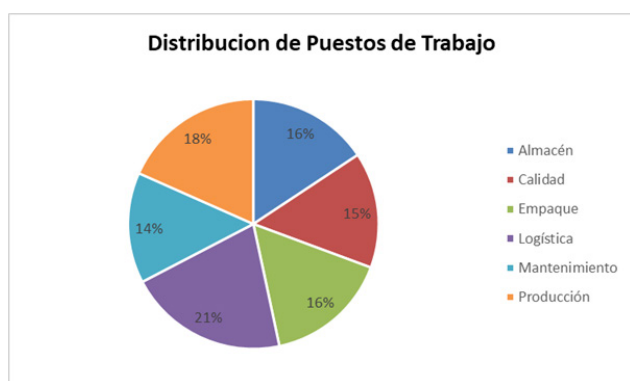


Figura 3. Puesto de trabajo

En lo que se refiere a la distribución de los puestos de trabajo dentro de la empresa, un 16% está en el área de almacén, un 15% en el área de calidad, un 16% en el área

de empaque, un 21% en el área de logística, un 14% en el área de mantenimiento y un 18% en el área de producción.

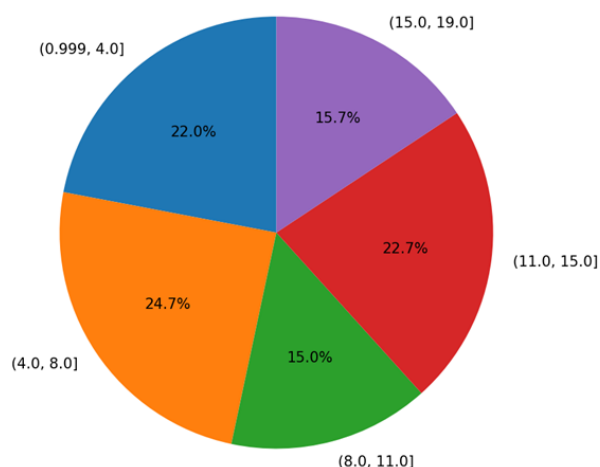


Figura 4. Antigüedad en años

El 22% de los trabajadores tiene una antigüedad en la empresa entre el año y los 4 años, el 24,7% entre los 4 y los 8 años, un 15% entre los 8 y los 11 años, un 22,7% entre los 11 y los 15 años y un 15,7% entre los 15 y 19 años.

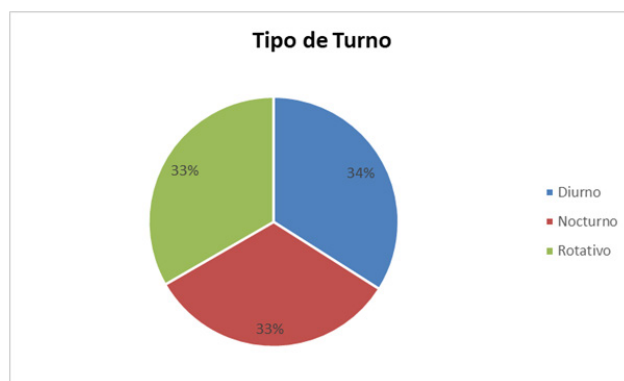


Figura 5. Tipo de turno

El 34% de los trabajadores trabaja el turno diurno, un 33% el turno nocturno y un 33% el turno rotativo.

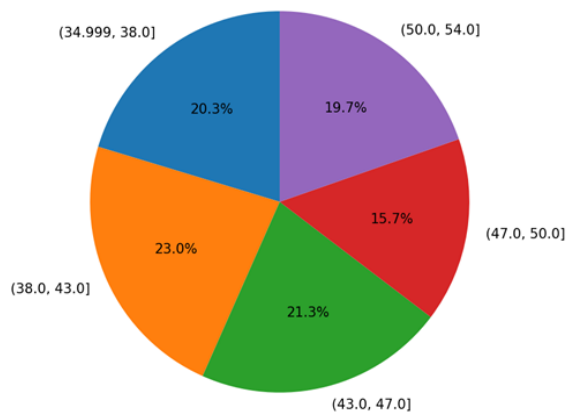


Figura 6. Horas promedio trabajadas

El 20,3% tiene un promedio de horas trabajadas que oscila entre las 35 y las 38 horas, el 23% entre 38 y 43 horas, un 21,3% entre 43 y 47 horas, un 15,7% entre las 47 y 50 horas y por ultimo un 19,7% entre las 50 y 54 horas trabajadas.

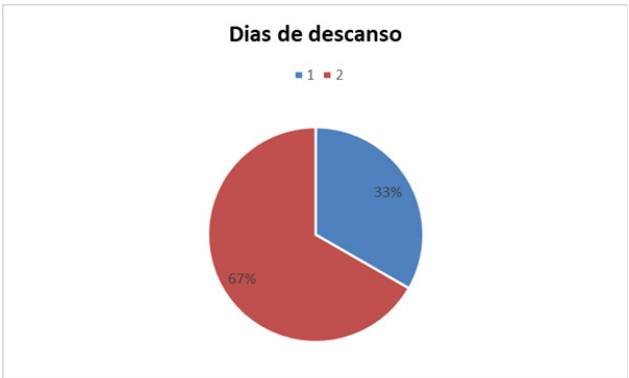


Figura 7. Días de descanso

El 33% de los trabajadores tiene un día de descanso y el 67% dos días.



Figura 8. Enfermedades reportadas

Entre las enfermedades reportadas se tiene que el 13% es diabetes, el 16% gastritis, el 17% hipertensión, el 18% lumbalgia, el 21% migraña y el 15% no reportó ningún tipo de enfermedad.

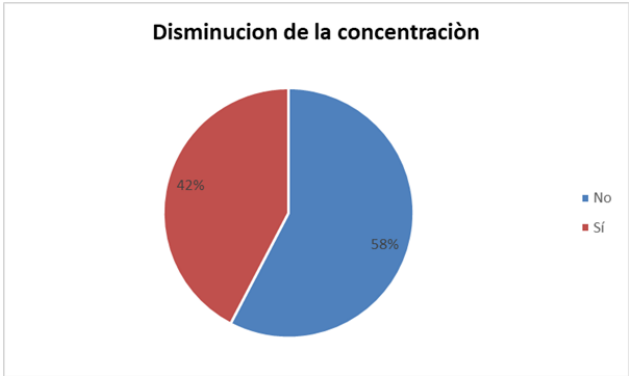


Figura 9. Disminución de concentración

El 42% de los trabajadores les ha disminuido la concentración, mientras que al 58% no.

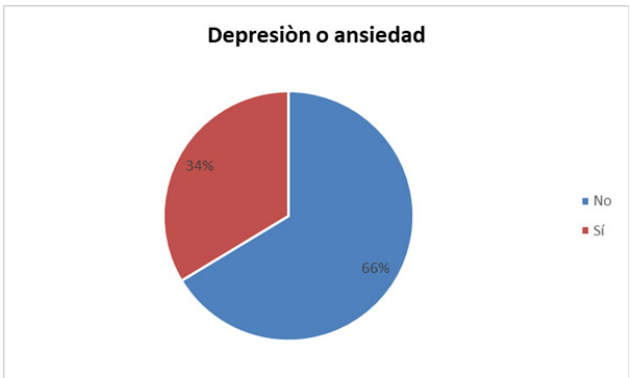


Figura 10. Trabajadores que sufren de depresión o ansiedad

El 66% de los trabajadores no ha experimentado depresión o ansiedad, mientras que el 34% sí.

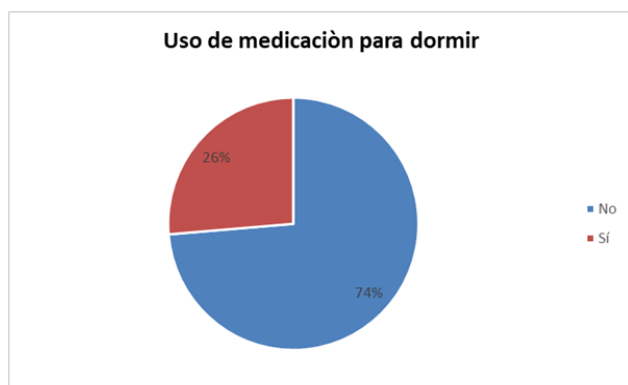


Figura 11. Uso de medicación para dormir

El 74% de los trabajadores no usa medicación para dormir, mientras que el 26% sí.

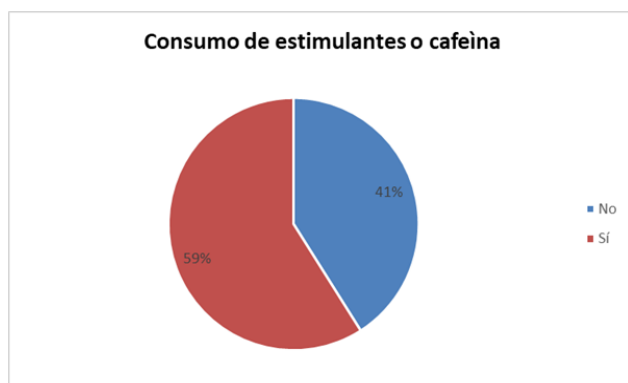


Figura 12. Consumo de estimulantes o cafeína

El 59% de los trabajadores consume estimulantes o cafeína, mientras que el 41% no.

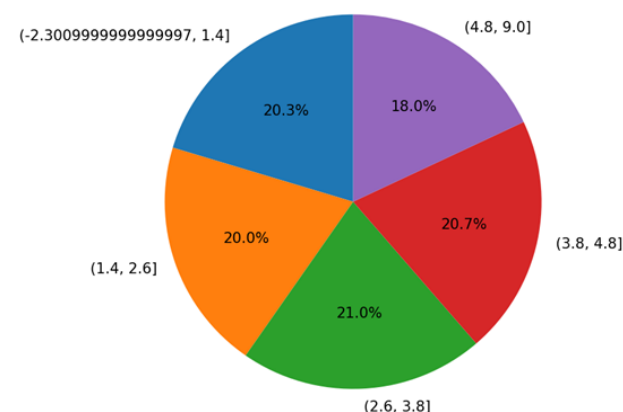


Figura 13. Aumento de peso (Kg últimos 12 meses)

Un 20,3% de los trabajadores ha perdido entre 2,3 y ganado 1,4 kilos en un año, un 20% ha aumentado de peso entre 1,4 y 2,6 kilos, un 21% entre 2,6 y 3,8 kilos, un 20,7% entre 3,8 y 4,8 kilos y por ultimo un 18% ha aumentado en un año entre 4,8 y 9 kilos.

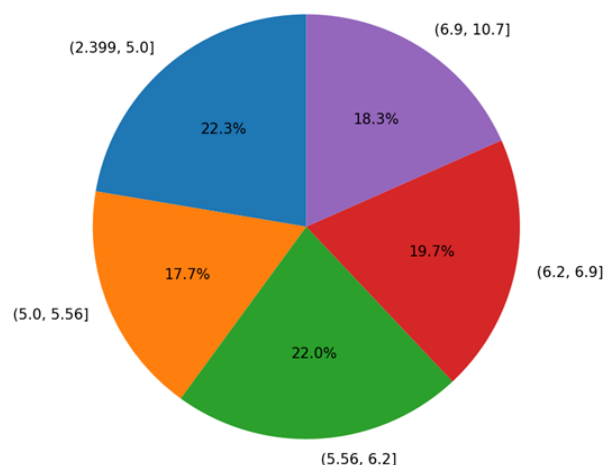


Figura 14. Horas de sueño promedio

Un 22,3% duerme entre 2,3 y 5 horas, un 39,7% entre 5 y 6,2 horas, un 19,7% casi 7 horas y un 18,3 % entre 6,9 y 10,7 horas.

Análisis general

En la muestra analizada se identificó que los trabajadores expuestos a turnos nocturnos presentan múltiples alteraciones relacionadas con el descanso y la salud general. La mayoría refirió cansancio crónico, somnolencia durante la jornada laboral y dificultades para dormir, lo que repercute en una percepción de sueño poco reparador y en la presencia de despertares frecuentes. Asimismo, se observaron síntomas físicos recurrentes como dolores musculares, cefaleas y molestias digestivas, así como manifestaciones psicológicas tales como irritabilidad, cambios de humor y disminución de la concentración. Un grupo menor reportó cuadros de ansiedad o depresión.

El consumo habitual de cafeína y bebidas energizantes se destacó como un patrón común, lo que sugiere la búsqueda de me-

canismos compensatorios frente a la fatiga asociada a la rotación de turnos.

Discusión

Los hallazgos evidencian que el trabajo nocturno impacta de manera integral en la salud física, psicológica y social de los trabajadores, coincidiendo con estudios previos que señalan la desincronización circadiana como el principal desencadenante de estas alteraciones (Román et al., 2023; Sánchez-Sellero, 2021). La alta prevalencia de cansancio crónico y somnolencia coincide con la literatura que describe cómo el sueño diurno es menos reparador y conlleva mayor fatiga acumulada (Smith & Hernández, 2020).

Los síntomas musculoesqueléticos y digestivos refuerzan la evidencia sobre el impacto del trabajo nocturno en los sistemas metabólico y gastrointestinal, producto de horarios de alimentación irregulares y de la carga física de la jornada (Chaudhary, Parvez, & Ahmad, 2023). De igual manera, los indicios de alteraciones emocionales son coherentes con investigaciones que vinculan el trabajo nocturno con un incremento del riesgo de ansiedad, depresión y disminución del bienestar psicológico (Chiang et al., 2022).

En este sentido, el uso frecuente de cafeína y estimulantes puede considerarse una estrategia de afrontamiento que, aunque alivia de forma temporal la somnolencia, podría contribuir a una mayor fragmentación del sueño y perpetuar el círculo de fatiga.

Estos resultados evidencian la necesidad de implementar programas de prevención y promoción de la salud en contextos de trabajo nocturno, que incluyan medidas de higiene del sueño, pausas adecuadas en la jornada, apoyo psicosocial y seguimiento médico regular. Además, se recomienda diseñar políticas organizacionales que minimicen la exposición continua a turnos nocturnos, en consonancia con las recomendaciones internacionales sobre salud ocupacional (IARC, 2019; Ponte Salazar, 2018).

Conclusiones

El trabajo nocturno y las jornadas prolongadas se asocian con una disminución significativa de la calidad del sueño, caracterizada por cansancio crónico, somnolencia durante la jornada laboral, despertares frecuentes y una percepción generalizada de sueño no reparador.

Se identificó la presencia de síntomas físicos recurrentes, tales como dolores musculares, cefaleas y problemas digestivos, lo que evidencia el impacto del desajuste circadiano en los sistemas musculoesquelético y gastrointestinal.

A nivel psicológico, los trabajadores manifestaron irritabilidad, cambios de humor, disminución de la concentración y casos de ansiedad o depresión, lo que confirma la vulnerabilidad emocional asociada al trabajo por turnos nocturnos.

El consumo habitual de cafeína y bebidas energizantes constituye un mecanismo de afrontamiento frente a la fatiga, aunque puede contribuir a una mayor fragmentación del sueño y perpetuar los trastornos derivados.

Estos hallazgos respaldan la necesidad de implementar estrategias de prevención y promoción de la salud laboral, incluyendo programas de higiene del sueño, pausas estructuradas, apoyo psicosocial y vigilancia médica periódica. Asimismo, se recomienda el diseño de políticas organizacionales orientadas a reducir la exposición prolongada a turnos nocturnos, con el fin de salvaguardar la salud integral de los trabajadores y garantizar la sostenibilidad empresarial.

Establecer un programa integral de gestión del trabajo nocturno que contemple: rotación equitativa de turnos, jornadas de descanso suficientes, talleres de educación en higiene del sueño, seguimiento médico periódico y promoción de hábitos de vida saludables que contribuyan al bienestar de los trabajadores y optimización en el rendi-

miento productivo y reducción de los riesgos de accidentabilidad laboral.

Bibliografía

Bittner, N., Korf, H. W., Moebus, S., Schmidt, B., & Caspers, S. (2025). Night-shift work and its association with metabolic syndrome. *Geroscience*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11357-025-01596-8>

Chaudhary, R., Parvez, S., & Ahmad, S. (2023). Consequences of shift work and night work: A literature review. *Industrial Psychiatry Journal*, 32(1), 11–17. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_180_22

Chiang, SL, Chiang, LC, Tzeng, WC, Lee, MS, Fang, CC, Chueh-Ho Lin, CH y Lin, CH (2022). Impacto de los turnos rotativos en los patrones de estilo de vida y el estrés percibido en enfermeras: Un estudio transversal. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 19, 5235. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095235>

International Agency for Research on Cancer (IARC). (2019). Night shift work. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, 124, 9-110. <https://monographs.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/06/mono124.pdf>

Ponte Salazar, P. (2018). Trabajo por turnos, impacto en la salud y bienestar de los trabajadores: una revisión crítica. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 35(4), 1–10. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/15326/Trabajo_PonteSalazar_Paola.pdf?isAllowed=y&sequence=1

Román, P., Pérez-Cayuela, I., Gil-Hernández, E., Rodríguez-Arrastia, M., Aparicio-Mota, A., Ropero-Padilla, C., & Rueda-Ruzafa, L. (2023). Trabajo por turnos en la salud de los profesionales de enfermería. *Revista de Medicina Personalizada*, 13(4), 627. <https://doi.org/10.3390/jpm13040627>

Sánchez-Sellero, M.-C. (2021). Impacto del trabajo a turnos sobre la salud y la satisfacción laboral de los trabajadores en España. *Sociedad e Estado*, 36(1), 109–131. <https://doi.org/10.1590/s0102-6992-202136010006>

Smith, J., & Hernández, P. (2020). Efectos del trabajo por turnos nocturnos y rotativos sobre la duración del sueño y la somnolencia diurna. *Journal of Occupational Health*, 62(3), 245–253. <https://doi.org/10.1002/jooh.2020>

Tello, A., Martínez, L., & Gómez, P. (2025). The effects of night shift work on women's health during the climacteric: A narrative review. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/393225321_The_Effects_of_Night_Shift_Work_on_Women%27s_Health_During_the_Climacteric_A_Narrative_Review

Vega-Escano, J. (2020). La turnicidad como factor determinante en la aparición de trastornos de salud en trabajadores de la salud: una revisión sistemática. *Medicina y Salud*, 14(2), 123–135. <https://doi.org/10.1016/j.medsa.2020.04.004>

CITAR ESTE ARTICULO:

Ganchala Gutiérrez, P. A. ., & Taquez Cuatin , M. A. (2025). Evaluación del impacto de la jornada laboral y turnos nocturnos en la salud de los trabajadores de una empresa de consumo masivo de Santo Domingo de los Tsáchilas. *RECIMUNDO*, 9(3), 68–76. [https://doi.org/10.26820/recimundo/9.\(3\).sep.2025.68-76](https://doi.org/10.26820/recimundo/9.(3).sep.2025.68-76)

