Dormir también es seguridad laboral

Dr. Francisco Javier Caballero Ortega, miembro de la Sociedad Chilena de Medicina del Trabajo (SOCHMET)

Dormir bien no es solo una necesidad biológica, también es un determinante de seguridad, productividad y salud pública. En el mundo del trabajo, donde la fatiga suele normalizarse como parte del esfuerzo, la ciencia del sueño está empezando a demostrar que ese enfoque tiene costos humanos y económicos significativos.

Hoy incluso la tecnología está ampliando lo que sabemos. Modelos de inteligencia artificial como *SleepFM*, capaces de integrar actividad cerebral, ritmo cardíaco, respiración y movimientos oculares, han mostrado una notable capacidad predictiva sobre riesgos de salud. Sin embargo, es importante ser prudentes: no se trata de herramientas diagnósticas, sino de modelos de riesgo que aún requieren validaciones prospectivas antes de incorporarse a la práctica clínica. Aun así, el mensaje es claro: el sueño contiene información valiosa sobre la salud futura.

En Chile esta discusión es particularmente relevante. El acceso a estudios de sueño como la polisomnografía sigue siendo limitado fuera del sistema privado, lo que reduce la posibilidad de diagnóstico precoz de trastornos frecuentes como la apnea del sueño.

Además, la investigación actual ha identificado alteraciones del sueño como señales tempranas de enfermedades neurodegenerativas. Cambios en el sueño no REM (fase profunda del sueño reparador) o el trastorno de conducta del sueño REM (cuando la persona “actúa” sus sueños por pérdida de la parálisis muscular normal) pueden preceder en años a

patologías como el Parkinson. Esto abre una pregunta incómoda pero necesaria: ¿deberíamos evaluar periódicamente el sueño en trabajadores sometidos a alta carga cognitiva, como médicos, controladores aéreos o operadores de procesos industriales?

El problema no es menor. Cerca del 50% de los chilenos duerme menos de siete horas, y estudios nacionales sugieren que uno de cada cuatro accidentes de trayecto se relaciona con problemas de sueño. En transporte, la Asociación Chilena de Seguridad ha señalado que la fatiga está presente en hasta el 80% de los accidentes, mientras que investigaciones en faenas mineras chilenas atribuyen alrededor del 4,5% de los accidentes fatales a somnolencia o fatiga.

A pesar de estas cifras, Chile carece de un marco regulatorio transversal que aborde la fatiga como riesgo laboral, a diferencia de lo que ocurre en aviación o en varios países OCDE.

Parte de la solución pasa por rediseñar la organización del trabajo. La evidencia cronobiológica indica que los turnos deberían rotar en sentido horario —mañana, tarde, noche— para reducir la disrupción circadiana. También sabemos que el ejercicio regular mejora la calidad del sueño, aumentando el sueño profundo y reduciendo la latencia para dormir. Las pausas activas, por tanto, no son solo bienestar corporativo: son intervenciones preventivas con impacto en seguridad.

En una fuerza laboral donde la diabetes supera el 12% y la hipertensión el 25%, evaluar el sueño debería ser parte habitual de la salud ocupacional. Eso sí, con límites éticos claros: la información debe protegerse estrictamente bajo las normas de privacidad para evitar cualquier forma de discriminación laboral.

No obstante, quizá el cambio más importante es cultural. Decirle a un trabajador que “duerma más” mientras se mantienen jornadas extensas, turnos mal diseñados o trayectos

interminables es simplemente insuficiente.

Las organizaciones deben avanzar hacia sistemas de gestión del riesgo por fatiga, incorporar instrumentos de evaluación del sueño en exámenes preventivos y considerar la calidad del descanso como un indicador de salud laboral, al mismo nivel que la accidentabilidad o el ausentismo. Descansar no es una concesión individual ni un lujo biológico, es literalmente, una condición de seguridad.