



Turnos Rotativos y su Influencia en la Calidad del Sueño para Analizar el Desempeño Laboral del Personal de Atención Prehospitalaria del Distrito Carchi-Tulcán.

*Rotating Shifts and their Influence on Sleep Quality in the Analysis of
Work Performance of Prehospital Care Personnel in the Carchi-Tulcán
District.*

Milena Vanesa Chavez Portilla ¹

mvchavez@itsoriente.edu.ec.

Instituto Superior Tecnológico Oriente (ITSO)

Riobamba, Ecuador

Benjamín Gabriel Quito Cortez²

benjaminquito@bqc.com.ec

Instituto Superior Tecnológico Oriente (ITSO)

Riobamba, Ecuador

Segundo Martin Quito Cortez³

martinquito@bqc.com.ec

Instituto Superior Tecnológico Oriente (ITSO)

Riobamba, Ecuador

Recepción: 05-01-2026

Aceptación: 05-02-2026

Publicación: 30-03-2026

Como citar este artículo: Chavez, M. Quito, B. Quito, S. (2026). **Turnos Rotativos Y Su Influencia En La Calidad Del Sueño Para Analizar El Desempeño Laboral Del Personal De Atención Prehospitalaria Del Distrito Carchi-Tulcán.** *Metrópolis. Revista de Estudios Globales Universitarios*, 7 (1), pp. 804-841.

¹ *Tecnólogo en seguridad y salud ocupacional. Instituto Superior Tecnológico Oriente (ITSO); Maestrante en Herramientas de Seguridad Industrial y Salud en el Trabajo. (ITSO).*

² *Abogado, Magister en Educación (Universidad Bicentenario de Aragua) Venezuela, Magister en Ciencias Gerenciales (Universidad internacional del caribe y América latina) Curacao, Doctor en Ciencias de la Educación PHD (UBA) Venezuela, Doctor en Ciencias Gerenciales PHD (universidad internacional del caribe y América latina) Curacao, Postdoctorado en Ciencias de la Educación (UBA) Venezuela.*

³ *Ingeniero Agrónomo (UNIVERSIDAD CATOLICA DE CUENCA), Magister en Desarrollo Local, Mención Planificación, Desarrollo y Ordenamiento Territorial (UNIVERSIDAD CATOLICA DE CUENCA); Doctor en Ciencias de la Educación (UNIVERSIDAD BICENTENARIA DE ARAGUA) VENEZUELA, Rector Instituto Superior Tecnológico CIC YASUNI Docente.*





Resumen

El trabajo por turnos rotativos es una condición inherente a los servicios de atención prehospitalaria y representa un desafío relevante para la salud y el desempeño del personal. El presente artículo de investigación tuvo como objetivo analizar la influencia de los turnos rotativos en la calidad del sueño y su relación con el desempeño laboral del personal de atención prehospitalaria del Distrito Carchi-Tulcán. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, de tipo descriptivo, mediante la aplicación de entrevistas a veinticinco profesionales de atención prehospitalaria, entre hombres y mujeres, considerando sus experiencias laborales, expectativas sobre el descanso y vivencias asociadas al trabajo por turnos. La revisión bibliográfica permitió contrastar los hallazgos empíricos con la evidencia científica existente sobre la disincronía circadiana, calidad del sueño y rendimiento laboral en el sector sanitario. Los resultados evidenciaron que los turnos rotativos, especialmente aquellos que incluyen jornadas nocturnas y cambios frecuentes de horario, afectan la calidad del sueño del personal, generando cansancio persistente, somnolencia diurna y dificultades para la recuperación física y mental. Estas alteraciones repercuten directamente en el desempeño laboral, manifestándose en disminución de la concentración, mayor fatiga y percepción de menor eficiencia durante la atención de emergencias. Se concluye que la organización de los turnos laborales constituye un factor clave en el bienestar del personal de atención prehospitalaria y en la calidad del servicio brindado. Los hallazgos resaltan la necesidad de fortalecer estrategias institucionales orientadas a una adecuada gestión del descanso y al bienestar integral del personal prehospitalario de la zona. **Palabras clave:** atención prehospitalaria, calidad del sueño, desempeño laboral, salud ocupacional, turnos rotativos.

Abstract

Rotating shift work is an inherent condition of prehospital care services and represents a significant challenge to workers' health and job performance. This research article aimed to analyze the influence of rotating shifts on sleep quality and its relationship with job performance among prehospital care personnel in the Carchi-Tulcán District. Study was conducted using a qualitative, descriptive approach through interviews with twenty-five prehospital care professionals, including men and women, considering their work experiences, expectations regarding rest, and experiences associated with shift work. The literature review allowed the empirical findings to be contrasted with existing scientific evidence on circadian desynchronization, sleep quality, and job performance in the healthcare sector. The results showed that rotating shifts, particularly those involving night duties and frequent schedule changes, negatively affect sleep quality, generating persistent fatigue, daytime sleepiness, and difficulties in physical and mental recovery. These alterations directly impact job performance, manifested as reduced concentration, increased fatigue, and a perceived decrease in efficiency during emergency care. It is concluded that the organization of work shifts constitutes a key factor in the well-being of prehospital care personnel and in the quality of the services provided. The findings highlight the need to strengthen institutional strategies aimed at proper rest management and the comprehensive well-being of prehospital personnel in the area. These considerations are especially relevant in emergency contexts, where sustained alertness, rapid decision-making, and physical endurance are essential to ensure patient safety, effective teamwork, and the continuity of high-quality prehospital care services within





demanding operational healthcare systems. **Keywords:** Prehospital care, sleep quality, job performance, occupational health, rotating shifts.

Introducción.

El trabajo en horarios rotativos es fundamental en los servicios de atención prehospitalaria, ya que asegura una respuesta constante ante situaciones críticas. No obstante, este tipo de trabajo modifica los ritmos naturales del cuerpo, lo que repercute negativamente en el descanso, la salud general y, por ende, el rendimiento del personal. La falta de regularidad en los turnos, la exposición continua a altos niveles de estrés y la obligación de mantener la concentración son elementos que llevan al cansancio físico y mental, aumentando la propensión a cometer errores en el desempeño laboral y perjudicando la salud en el ámbito profesional. (Vicente y otros, 2016)

Según la Organización Mundial de la Salud, OPS, (2021) el descanso insuficiente y la alteración del ciclo del sueño y estar en vigilia repercuten directamente en la productividad. En el ámbito sanitario, esta problemática adquiere una relevancia especial, ya que la fatiga y la falta de descanso pueden comprometer la calidad de la atención brindada a los pacientes y la toma de decisiones críticas durante emergencias. (MedlinePlus, 2024)

El problema central que orienta este estudio se formula de la siguiente manera: en el Distrito Carchi-Tulcán, el personal de atención prehospitalaria suele laborar bajo esquemas de turnos rotativos, incluyendo turnos nocturnos, cambios frecuentes de horario, jornadas de duración prolongada, y con descansos muchas veces insuficientes para recuperar el descanso alterado. Estas condiciones podrían estar provocando deterioros en la calidad del sueño como fragmentación del sueño, dificultad para conciliarlo, insomnio o somnolencia diurna, lo que a





su vez podría afectar negativamente el desempeño laboral del personal en términos de alerta, capacidad de toma de decisiones, eficiencia, seguridad del paciente y bienestar físico y emocional.

A pesar de existir información en la literatura internacional y en estudios regionales, se carece de datos específicos en Carchi-Tulcán que describan cómo los trabajadores operativos viven esta situación, cómo perciben los efectos y qué criterios usan para juzgar su propio nivel de desempeño bajo esas condiciones. Por lo tanto, este estudio pretende responder a la pregunta: ¿Cómo influyen los turnos rotativos en la calidad del sueño y en el desempeño laboral del personal de atención prehospitalaria del Distrito Carchi-Tulcán?

El presente artículo de investigación emplea un enfoque cualitativo y revisión bibliográfica, ya que permite comprender las percepciones, experiencias y criterios individuales del personal de atención prehospitalaria, APH, del Distrito Carchi Tulcán frente al impacto de los turnos rotativos en su descanso y desempeño. A través de entrevistas semiestructuradas y análisis de contenido, se busca obtener una visión profunda sobre los factores que inciden en la alteración del sueño y así poder analizar la productividad laboral.

Marco Teórico.

Hablar de los turnos rotativos abarca una amplia variedad de horarios de trabajo, tenemos los turnos diurnos, nocturnos y vespertinos, o que también pueden ser continuos con una duración de 24 horas y descansos de 24 a 48 horas, como también semicontinuos y los horarios administrativos que pueden ir desde las 8 horas hasta las 17 horas, estos constituyen y son parte de la práctica laboral en el servicio de emergencias





y atención prehospitalaria, recordando que dichos servicios son aquellos que se mantienen en vigilia y al pendiente 24 horas al día y 7 días a la semana para socorrer a la ciudadanía, por lo que se debe tomar en cuenta la contingencia y disponibilidad del personal para no tener vacíos laborales. Esta turnicidad manejada en varios sectores profesionales, en este caso el sector salud en el área de emergencias hace que la sincronía entre los ciclos circadianos internos y el horario de sueño y vigilia exigido por el trabajo se vea alterado surgiendo así según, Álvarez (2013) un desajuste fisiológico conocido medicamente hablando como la disincronía circadiana, menciona también que esta disincronía es la base fisiopatológica a numerosos trastornos del sueño, problemas en el estado de alerta, rendimiento físico y laboral, y problemas en el metabolismo de las hormonas endócrinas como la melatonina y el cortisol, y un sin número de efectos negativos.

Desde la perspectiva del desempeño laboral, los datos empíricos muestran que los cambios de sueño con el trabajo por turnos se traducen a disminución de la atención sostenida, disminución de la rapidez de respuesta, mayor cansancio y un incremento en la probabilidad de cometer errores y sufrir accidentes, en situaciones de atención prehospitalaria donde es fundamental y parte de este trabajo la toma de decisiones rápida y mantener una buena coordinación tanto técnica como emocional, la somnolencia y el cansancio pueden afectar la calidad del servicio brindado y poner en juego la vida de los pacientes y la seguridad del equipo de trabajo. (Vega y otros, 2020)

Conceptualmente, la desincronización circadiana reúne a empleados que experimentan insomnio o una somnolencia excesiva durante el día debido a labores en horarios irregulares; su identificación y tratamiento son





cruciales para el personal de atención prehospitalaria, ya que abarcan no solo acciones clínicas, sino también iniciativas organizativas y preventivas en la salud laboral. (Álvarez, 2013)

Desde el plano legal y de políticas públicas, en el Ecuador si se dispone de un marco que protege la seguridad y salud de sus trabajadores como también que regula las jornadas laborales máximas, descansos y obligaciones patronales en sentido a la prevención de riesgos, es así entonces que el Código de Trabajo del Ecuador (2005), desde el artículo 47 al 52 de las jornadas laborales y los descansos contempla que se deben respetar las jornadas laborales del trabajador, como también el tiempo máximo de trabajo, tener en cuenta las jornadas especiales y los horarios sin modificaciones salvo a situaciones excepcionales y sus respectivos descansos que otorga la misma ley, monitorear el cumplimiento del mismo y de otros factores es obligación del empleador sin embargo es aquí donde el rol del personal de seguridad y salud en el trabajo, SST, debe ser impecable teniendo en cuenta también que si de normativa legal se trata se cuenta con el respaldo del nombrado decreto 255, reglamento de SST. Estas normas requieren que las entidades, tanto públicas como privadas y mayormente en el ámbito de la salud, implementen estrategias técnicas, organizativas y de supervisión para reducir los riesgos laborales derivados de turnos rotativos.

Para el personal de APH del Distrito Carchi Tulcán, la relación entre la investigación sobre los efectos adversos de los turnos con el descanso y el margo legal nacional, requiere la creación de intervenciones adaptadas, políticas que optimicen la programación de turnos para minimizar la rotación dañina, protocolos en la vigilancia de la salud del trabajador, capacitación en hábitos e higiene de sueño y la gestión de la fatiga y el





estrés.

Estos fundamentos teóricos y normativos constituyen la base para justificar prácticamente un estudio que investigue como los turnos rotativos influyen en la calidad de sueño y, en consecuencia, en el desempeño laboral del personal ya antes mencionado.

Estado del Arte

La literatura encontrada nos indica que el trabajo por turnos y la calidad del sueño muestra una contundente convergencia, los turnos rotativos especialmente esos que incluyen noches y cambios bruscos de horario, se asocian de manera consistente al deterioro en múltiples dimensiones del sueño, así como lo indica Borja (2020) en su estudio sobre Calidad de sueño y adaptación a los turnos rotatorios en los trabajadores de ambulancias de emergencias de Vasco – España mencionando que:

La duración y calidad del sueño juegan un papel vital en mitigar los riesgos asociados a la fatiga, concentración y seguridad. Al trabajar a turnos y forzar al organismo a activarse cuando tiende al descanso, los sistemas endógenos son incapaces de adaptarse a estos cambios rápidos de actividad, provocando la disminución en cantidad y calidad de sueño en el 20-80% de estos trabajadores. Esta alteración de los ritmos internos se denomina disincronía circadiana y provoca un estado de fatiga persistente con diversas descompensaciones a nivel físico, cognitivo y conductual. (p.1)

Además, Sánchez y Lucha (2020) en su estudio titulado Impacto del Trabajo a Turnos en la Salud y la Conciliación Laboral/Familiar del Personal de Enfermería en el Hospital General San Jorge de Huesca menciona que los sistemas de trabajo por turnos afectan de manera directa la salud,





especialmente en personal sanitario en este caso, enfermería, con repercusiones en la salud física, mental, familiar y social, además de influir en la calidad asistencial, este estudio, de naturaleza observacional y descriptiva, se realizó con 120 empleados que poseen experiencia en turnos fijos o rotativos. Los hallazgos revelaron que los trabajadores bajo sistemas de turnos rotativos, particularmente aquellos que laboran durante la noche, mostraron calificaciones inferiores en diversos aspectos de la salud laboral, como la claridad de sus funciones y el equilibrio entre trabajo y vida familiar, lo que sugiere una mayor incidencia de efectos adversos en su salud y una percepción aumentada de riesgos psicosociales.

Otra investigación importante es la de Ponga y Pérez (2019) que indica sobre la turnicidad laboral irregular: riesgos para la salud, donde su principal objetivo fue determinar los efectos perjudiciales en la salud y sueño de los trabajadores que realizan turnos irregulares y nocturnos, en este estudio se realizó un análisis de bibliografías desde el 2009 hasta el 2019 seleccionando 14 publicaciones organizadas según su impacto en la salud laboral y encontraron vínculos entre el trabajo en turnos y una mayor incidencia de trastornos cardiovasculares y del sueño, cáncer, problemas reproductivos, así como dificultades psicológicas, nutricionales y metabólicas. Se llegó a la conclusión entonces que son varios los inconvenientes de salud que pueden presentarse en quienes tienen horarios laborales irregulares.

Estudios en enfermería y personal hospitalario profesiones cercanas al ámbito prehospitalario por la carga emocional y demanda de atención urgente, como es el caso de Castillo y otros, (2023) en su artículo titulado impacto de los turnos de trabajo en la calidad del sueño del personal de





enfermería en dos hospitales de tercer nivel de Canarias hace referencia a que aproximadamente el 65.8% del personal en enfermería tiene una mala calidad de sueño cuando trabaja en esquemas rotativos o nocturnos lo que repercute en su salud y en su rendimiento laboral, estos autores indican también que no solo la presencia de noches importa si no que también el descanso previo, la velocidad en la rotación, las actividades después del turno y el seguimiento de la carga laboral.

Segura (2024), en la investigación revisión sistemática sobre los riesgos para la salud del trabajo a turnos en el personal de enfermería. Estrategias para su prevención concluye que:

En cuanto a los trastornos del sueño, se evidencia una asociación entre el trabajo por turnos y nocturno en enfermeras y un mayor riesgo de desarrollar insomnio y otros trastornos relacionados. Las enfermeras que trabajan en turnos rotativos y nocturnos experimentan con frecuencia trastornos del sueño, como insomnio y somnolencia diurna excesiva. La falta de sueño adecuado puede afectar negativamente el rendimiento laboral, la atención, la toma de decisiones y la concentración, lo que aumenta el riesgo de cometer errores médicos. Además, los trastornos del sueño impactan negativamente en la salud física y mental de las enfermeras, incrementando el cansancio, la irritabilidad y el riesgo de padecer enfermedades crónicas. (p. 46)

Se puede decir entonces que la literatura encontrada ofrece una base sólida y robusta que confirma la relación entre los turnos rotativos y el empeoramiento de la calidad de sueño y por ende el impacto en el desempeño laboral principalmente de las profesiones sanitarias es por ello





que se permite y se encuentra viable realizar el estudio al personal de atención prehospitalaria del Distrito Carchi Tulcán.

Desarrollo.

Turnos rotativos en atención prehospitalaria

Los turnos rotativos son una forma de organizar el trabajo donde los horarios se modifican regularmente entre el día, la tarde y la noche. Este enfoque facilita que las instituciones funcionen de manera constante, especialmente en áreas críticas como la salud, la seguridad y los servicios de emergencia.

Desde el campo de la seguridad y salud en el trabajo, se reconocen como una condición laboral que puede afectar los ritmos biológicos. La Organización Internacional del Trabajo, (2019) señala que los turnos rotativos interfieren en el reloj circadiano, lo que puede generar trastornos del sueño, cansancio persistente y disminución en el rendimiento laboral. Estas alteraciones no solo comprometen el bienestar del trabajador, sino que también elevan el riesgo de accidentes laborales y errores humanos, especialmente en actividades que demandan alta concentración, como la atención prehospitalaria.

El cambio frecuente de horario provoca que el organismo tenga dificultades para adaptarse a un patrón estable de sueño y vigilia. Para Boivin (2021) esta falta de regularidad repercute en la salud física y mental, pudiendo desencadenar fatiga crónica, irritabilidad, efectos metabólicos y mayor vulnerabilidad emocional, además el trabajo en turnos provoca una mayor desincronización del reloj biológico y afecta la calidad del descanso reparador.





Modalidades frecuentes de los turnos en el personal de APH

En el sector de atención prehospitalaria, la distribución del tiempo de trabajo debe asegurar continuidad en la prestación del servicio y respuesta rápida ante emergencias, lo que implica implementar esquemas de cobertura 24/7. Debido a ello, los turnos rotativos se organizan de diversas formas según disponibilidad de recursos, carga operativa, distancia geográfica y políticas institucionales, entre ellos tenemos

- Turnos de corta duración

Son frecuentes en ciudades con alta dotación de personal, usualmente de 8 horas. Permiten mantener una rutina diaria y reducen la fatiga acumulada. Sin embargo, para cubrir 24 horas se requieren tres equipos y mayor número de relevos, aumentando riesgo de solapamientos y traslados fuera del domicilio en horas de descanso. (Knauth, s.f).

- Turno prolongado de 12 horas

Una modalidad extendida en ambulancias y hospitales, ya que reduce los cambios de turno y, con ello, los traspasos de la información clínica. Los trabajadores perciben mayor número de días libres, lo cual mejora la conciliación familiar; sin embargo, concentrar tantas horas en un solo turno incrementa la fatiga y la somnolencia al final de la jornada, lo que puede causar una repercusión en el ámbito laboral. (Castillo y otros, 2023).

- Guardias de 24 horas

Utilizadas en servicios de alto volumen de emergencias o en zonas rurales como ocurre en algunos sectores del Carchi donde la distancia entre bases y hospitales obliga a cubrir turnos largos con posibilidad de descanso





intermitente. Aunque se considera tiempo laboral continuo, el sueño durante la guardia suele ser corto, fragmentado y poco reparador, generando una somnolencia significativa al día siguiente. (Borja, 2020).

- Rotación rápida, cambios diarios o cada 2–3 días

Busca evitar que el organismo se adapte completamente a la nocturnidad. Según la evidencia, puede favorecer el rendimiento cognitivo comparado con largas secuencias de noches, pero aumenta la dificultad de planificación personal y la privación de sueño transitoria, especialmente cuando incluye noches consecutivas. (Vega y otros, 2020).

- Rotación lenta (una o varias semanas por turno)

Permite una mejor adaptación circadiana a los horarios fijos, pero si se mantienen múltiples guardias nocturnas seguidas, la deuda de sueño se acumula progresivamente, lo que se asocia con errores operativos y mayor riesgo de problemas cardio metabólicos a largo plazo. (Borja, 2020).

- Rotación hacia delante: mañana → tarde → noche

Es la modalidad más recomendada desde la salud ocupacional. El reloj circadiano humano se adapta con mayor facilidad a retrasos en el ciclo sueño–vigilia, por lo que este esquema reduce desajustes y mejora la tolerancia al cambio. (NIOSH, 2021).

- Rotación hacia atrás: noche → tarde → mañana

Se considera la menos saludable, pues exige adelantar la hora natural de dormir, generando impacto más agresivo sobre el sueño, el estado de alerta y el metabolismo. Suele asociarse con mayor absentismo, fatiga y alteraciones del estado de ánimo. (Knauth, s.f).





Indicadores clave de la rotación de turnos

Para evaluar cómo los turnos rotativos afectan la salud y el rendimiento laboral de los trabajadores en atención prehospitalaria, es fundamental examinar la variable de exposición a los turnos mediante indicadores concretos y cuantificables. Estos indicadores son útiles para reconocer los peligros vinculados con la estructura del trabajo y su conexión con la calidad del sueño y la fatiga. Según la literatura, los principales indicadores recomendados son los siguientes:

- Duración del turno

El número de horas consecutivas trabajadas es un predictor directo de fatiga acumulada, los turnos prolongados de 12 y 24 h se relacionan con alteraciones del sueño, bajo estado de alerta y mayor probabilidad de errores en la atención de urgencias, especialmente en las últimas horas del turno (Castillo y otros, 2023) . En el contexto de ambulancias, esta exposición suele incrementar debido a picos de demanda y exposición a emergencias críticas.

- Número de noches consecutivas trabajadas

La evidencia sugiere que más de 3 noches consecutivas generan un incremento significativo en la deuda de sueño y en la perturbación circadiana, con recuperación incompleta incluso tras días de descanso (Vega y otros, 2020). Los equipos de emergencia que cumplen secuencias largas de nocturnidad presentan peor recuperación fisiológica y mayor somnolencia diurna.





- Intervalo de descanso entre turnos

Es el periodo entre la conclusión de un día laboral y el comienzo del siguiente. Si dura menos de 10 o 11 horas, se incrementa la posibilidad de experimentar un sueño inadecuado y fragmentado, lo que impacta negativamente en el desempeño y la habilidad para tomar decisiones en situaciones de presión. En el ámbito de servicios médicos rurales, los traslados prolongados pueden disminuir esta duración aún más, aumentando el riesgo.

- Velocidad de rotación

La rotación puede ser veloz, con modificaciones diarias, o lenta, manteniéndose en el mismo horario por uno o varios días. Un cambio de turnos demasiado veloz puede causar problemas en la adaptación circadiana; por otro lado, una rotación lenta que incluya muchas noches seguidas puede aumentar el cansancio prolongado. La decisión entre ambas opciones debe encontrar un balance entre la recuperación, la demanda laboral y la vida familiar.

- Dirección de la rotación

Las rotaciones hacia delante (mañana → tarde → noche) son más compatibles con el avance fisiológico del ritmo circadiano, reduciendo impacto sobre el sueño. Por el contrario, las rotaciones hacia atrás (noche → tarde → mañana) se consideran perjudiciales para la salud al exigir adelantos horarios que desorganizan completamente el ritmo biológico (NIOSH, 2021).





- Horas extraordinarias y carga semanal de trabajo

El exceso de jornada amplifica los efectos negativos de la turnicidad prolongada. Se ha demostrado que superar las 48 horas semanales o mantener disponibilidad extendida en guardias incrementa el agotamiento, la irritabilidad y las alteraciones del sueño. (Castillo y otros, 2023).

- Previsibilidad y estabilidad del horario

Una programación anormal o cambiante a corto plazo dificulta la organización del descanso, aumenta el estrés y reduce la calidad del sueño, especialmente en trabajadores con responsabilidades familiares. Por el contrario, turnos planificados con anticipación permiten aplicar higiene del sueño, establecer una rutina y estrategias de adaptación.

Calidad del sueño en el personal de APH

La calidad del sueño es un elemento esencial para el bienestar humano y un factor clave en la salud física, mental y laboral. No solo se considera la cantidad de horas que se duerme, sino que también se evalúa la profundidad del sueño, la regularidad del ciclo, el tiempo que toma quedarse dormido, la sensación de descanso al despertar y la falta de interrupciones durante la noche. En el ámbito laboral, especialmente en trabajos de alta exigencia como el de atención prehospitalaria, la calidad del sueño se vuelve aún más crucial, dado su efecto directo en el desempeño, la seguridad del empleado y su habilidad para actuar adecuadamente en situaciones de emergencia.

Varios autores están de acuerdo en que el sueño es un proceso fisiológico que restaura, esencial para el correcto funcionamiento del sistema nervioso central. Según Ayala (2020), investigador de la Universidad





Nacional Autónoma de México, las etapas de sueño profundo y REM son esenciales para fortalecer la memoria, equilibrar emociones y restablecer los sistemas corporales alterados durante la vigilia. Cuando estas etapas son interrumpidas o su duración se reduce, como suele suceder en trabajadores con horarios rotativos o nocturnos, se crea una condición de fatiga acumulativa y desequilibrio neurobiológico que afecta negativamente el rendimiento diario.

El Instituto del Sueño en España (2022) señala que el factor más relevante que impacta la calidad del sueño en empleados con horarios variables es la desincronización circadiana, que corresponde a la alteración del reloj biológico interno el mismo que está hecho para facilitar el sueño durante la noche y la actividad diurna; sin embargo, cuando las exigencias laborales demandan dormir en momentos poco habituales, el cuerpo enfrenta un desajuste fisiológico que disminuye la calidad del sueño, retrasa el inicio del mismo y fragmenta las etapas más profundas. Este fenómeno ha sido ampliamente estudiado en profesionales de la salud, donde la variación de turnos afecta la liberación de melatonina, hormona clave para iniciar el sueño y ajustar el ciclo circadiano.

Una parte destacada por Gutiérrez y otros (2019), en una investigación acerca del personal de salud en Colombia, es que el descanso nocturno se ve influenciado no solo por el horario de trabajo, sino también por el estrés emocional que implica la profesión. La atención en situaciones de emergencia, la exposición a eventos traumáticos y la presión de tomar decisiones rápidas aumentan la activación del sistema nervioso simpático, lo que dificulta que el cuerpo logre entrar en un estado de relajación óptimo para conciliar y disfrutar del sueño. En este estudio se reveló que





más del 40 % del personal médico que realiza turnos rotativos indicó experimentar un sueño poco reparador, con despertares frecuentes, pesadillas y una sensación de fatiga al despertar.

Factores que influyen en la calidad del sueño

La calidad del descanso nocturno de los individuos, principalmente de quienes trabajan por turnos, no se limita únicamente a la cantidad de horas que duermen si no a varios factores como, por ejemplo, biológicos, laborales, ambientales, sociales y el estilo de vida.

En aquellos que trabajan en sistemas de turnos como es el caso de la atención prehospitalaria estos factores son aún más significativos dado que las exigencias del trabajo y las condiciones para descansar suelen ser más complicadas.

- Ritmo circadiano y cronotipo individual

El factor más determinante es la desincronización del ritmo circadiano que como se sabe es el reloj interno biológico encargado de regular los ciclos del sueño, la temperatura corporal, la secreción hormonal entre otros procesos fisiológicos, cuando los horarios laborales no coinciden con los ciclos naturales como por ejemplo los turnos nocturnos y las rotaciones este ritmo se ve afectado lo que reduce la capacidad del organismo para generar un sueño reparador. (Rodríguez y otros, 2020)

- Condiciones del trabajo

Estudios como el de la influencia de la experiencia profesional y horario de trabajo sobre la calidad de sueño por Oliveira y de Souza (2025) indica que trabajadores con más de 10 años de antigüedad mostró mayor severidad de





insomnio, menor eficiencia del sueño y más despertares nocturnos respecto a quienes tenían menor tiempo en el puesto, lo que sugiere que la exposición prolongada a la turnicidad y la duración en el cargo deteriora progresivamente la calidad del sueño.

Por tanto, las características del empleo constituyen un factor clave: antigüedad, frecuencia de noches u horario, carga laboral y diseño del turno configuran la vulnerabilidad a mala calidad del sueño y mucho más en personal sanitario.

- Estrés psicosocial

Los problemas de sueño impactan a un tercio de las personas y pueden tener consecuencias perjudiciales a la salud ya que el sueño no solo depende del cuerpo sino también de la mente, en un sistema como el de emergencias, la exhibición a eventos traumáticos, la carga emocional y la responsabilidad sobre vidas humanas aumentan la activación del sistema nervioso lo que dificulta la relajación necesaria para llegar a un descanso profundo. (Castillo y otros, 2023)

Decir entonces que el buen descanso está estrechamente vinculado con el bienestar y la calidad de vida, lo que significa que cuando el sueño no es adecuado se puede asociar a la aparición de enfermedades como la obesidad, el deterioro cognitivo, respuesta inmunitaria débil entre otros. (Rivera, 2021)

- Hábitos de vida

El estilo de vida fuera del ámbito laboral tiene un impacto considerable. Los empleados con turnos disruptivos a menudo implementan tácticas de compensación como descansos cortos durante el día, ingesta de cafeína o





productos energéticos, horarios de comidas desordenados y el uso de dispositivos electrónicos que, a pesar de ayudar a mantener la productividad, perjudican las condiciones para obtener un sueño reparador. En el estudio realizado a personal de enfermería en China por Li (2024), se identificaron como determinante de mala calidad de sueño, a la rutina diaria irregular, escaso sueño de recuperación antes y después de los turnos, dieta inadecuada y estilo de vida desordenado.

- Condiciones del entorno físico y social para descansar

El entorno donde se descansa incluyendo el hogar, tiempo, ambiente representan un elemento crucial en relación al sueño. Dormir durante el día después de trabajar en la noche implica enfrentar luz solar, ruido, obligaciones familiares o sociales, factores ambientales que fragmenta el sueño, reducen la profundidad y disminuyen la eficacia del descanso. (Instituto del Sueño en España, 2022)

Para el personal de atención prehospitalaria del distrito Carchi – Tulcán varios de los factores enlistados resultan pertinentes. La naturaleza impredecible del trabajo, la exigencia de respuestas rápidas, el estar alerta a emergencias en cualquier horario y las características del entorno convierten a este grupo muy vulnerable a sufrir y experimentar trastornos del sueño, además a esto se suma las limitaciones en recursos para garantizar ambientes adecuados del descanso.

Consecuencias de la mala calidad del sueño

La mala calidad de sueño no debe ser vista como algo trivial o pasajero ya que sus efectos pueden ser significativos, tanto en el bienestar físico y mental del individuo como en su rendimiento laboral, su seguridad y





también la calidad de vida. Aquellos como el personal de atención prehospitalaria que labora en turnos rotativos se ve mayormente expuesto debido al alta demanda propia del trabajo.

- Salud física

De las consecuencias mayor nombradas y estudiadas es el deterioro de la salud física ya sea a mediano o largo plazo. Una revisión narrativa reciente relacionada a las alteraciones del sueño de Idelfonso y Carrera (2023) indica que existe un incremento de riesgos de enfermedades crónicas como enfermedad cardiovascular, accidente cerebro vascular, diabetes mellitus tipo 2, obesidad y alteración hormonal, por ende, síndrome metabólico.

Asimismo, un estudio realizado en trabajadores de una empresa de consumo masivo en Ecuador revela que quienes laboraban en turnos nocturnos o también en rotativos con jornadas extensas reportaron somnolencia diurna y despertares frecuentes, pero físicamente hablando síntomas recurrentes como cefaleas, dolores musculares, problemas digestivos y una sensación de fatiga. (Ganchala, 2025)

Estas consecuencias o más bien enfermedades ponen al descubierto que la alteración del sueño no solo es un problema de descanso si no un factor de riesgos que trae consigo inconvenientes en la salud del trabajador y mucho más en las poblaciones laborales expuestas a la turnicidad.

- Salud mental y bienestar psicológico

La privación o fragmentación crónica del sueño tiene efectos directos sobre la salud mental, así como lo indica Serra (2020) que la ansiedad y la depresión que son trastornos del estado de ánimo se han detectado en trabajadores con turnos rotativos con mala calidad de sueño.





Por un lado, la ausencia de un sueño reparador dificulta la recuperación emocional cognitiva que es necesaria después de jornadas intensas lo cual es habitual en situaciones de emergencia y por otra parte está el cansancio, la somnolencia diurna constante y la sensación de que el cansancio fue insuficiente produciendo entonces problemas de irritabilidad, dificultad en la concentración emocional, menos resiliencia al estrés y deterioro de las relaciones personales como también de las familiares.

Esto da paso también a que se generen varios trastornos como es el caso del Shift Work Sleep Disorder que se define como trastorno del sueño por trabajo a turnos asociada claramente a la turnicidad descompensada conjuntamente con la mala calidad del descanso. (Serra, 2020)

- Funcionalidad cognitiva

Una consecuencia crucial sobre todo en trabajos de emergencias o sanitarias, es la disminución del desempeño funcional y cognitivo. La falta de sueño reparador afecta negativamente la atención sostenida, la memoria de trabajo, la capacidad de toma de decisiones, la rapidez de reacción y la precisión que si bien es cierto son elementos importantes para quien se desarrolla en el ámbito prehospitalario. (Nieto, 2025)

El déficit de alerta y la somnolencia durante el día incrementan las posibilidades de que ocurran errores clínicos, se cometan omisiones de protocolos, fallas en la coordinación del equipo y se susciten accidentes. De hecho, en análisis de riesgo laboral se ha reportado que trabajadores en turnos nocturnos tienen hasta tres veces más probabilidades de accidentes comparados con quienes trabajan durante el día. (Serra, 2020).





Contextualización del trabajo prehospitalario en el Distrito Carchi-Tulcán

El trabajo de emergencias médicas se desarrolla en un contexto complicado que integra exigencias clínicas, condiciones geográficas particulares y una disponibilidad logística y de recursos humanos limitada. El equipo de atención prehospitalaria de esta área forma un segmento profesional clave dentro del sistema de salud pública, al desempeñarse como el primer eslabón de respuesta ante situaciones médicas y traumáticas. Su labor se realiza bajo criterios de inmediatez, toma de decisiones complicadas y un alto nivel de estrés relacionado con la gravedad de los incidentes atendidos.

- Características geográficas de la provincia del Carchi cantón Tulcán

Se distingue por su variada topografía que incluye áreas urbanas y rurales dispersas, elevaciones montañosas, temperaturas bajas y caminos que pueden volverse inestables durante épocas lluviosas. Estas características impactan de manera directa a la dinámica operativa del personal, ya que los trayectos hacia las comunidades alejadas demandan mayor esfuerzo físicos, coordinaciones logísticas y un incremento notable en el tiempo de respuesta.

- Perfil general del personal APH

Está conformado por tecnólogos en emergencias médicas, licenciadas en enfermería, operadores de ambulancia, médicos evaluadores y radio operadores que se desenvuelven articuladamente con el SIS ECU 911. Este grupo de profesionales posee conocimientos específicos en soporte vital básico y avanzado, manejo del trauma, emergencias obstétricas, clínicas y





pediátricas, estabilización en el sitio del evento y el traslado seguro a una casa de salud de mayor complejidad.

A pesar de ello, esta actualización continua suele verse limitada a veces por falta de apoyo institucional o económico, la distancia geográfica, lo que obliga a varios colaboradores a capacitarse fuera de la provincia o de manera virtual.

- Exigencias emocionales y psicológicas

Este trabajo implica enfrentarse a situaciones de sufrimiento humano, escenarios de trauma complicados e incluso fallecimientos, que lastimosamente no son escuchadas ni existe un desahogo por parte del personal por lo tanto esta carga emocional sostenida puede verse manifestada en estrés, fatiga, ansiedad, agotamiento físico y mental, y una vulnerabilidad marcada a sufrir Burnout.

- Disponibilidad de recursos e infraestructura

Contar con ambulancias operativas se ha vuelto todo un reto, la gran parte de estas unidades están dañadas o con algún desperfecto mecánico, y las que están funcionales tiene limitaciones presupuestarias en carga de combustible, mantenimiento estandarizado, pólizas de seguro, dotación de insumos médicos y medicación.

Relación entre los turnos rotativos, la calidad del sueño sobre el desempeño laboral en el personal de atención prehospitalaria del distrito Carchi – Tulcán

Las entrevistas, sondeos y perspectivas del personal de atención prehospitalaria del distrito Carchi-Tulcán facilitaron el descubrimiento de





una conexión evidente y coherente entre los turnos cambiantes, la calidad del descanso nocturno y el rendimiento en el trabajo.

Las narrativas y experiencias de cerca de 25 participantes, que incluyen tanto hombres como mujeres de diversas edades con trayectorias laborales diversas, muestran un patrón recurrente: la continua variación de horarios afecta los ciclos biológicos, complica el descanso adecuado y deteriora el rendimiento durante las jornadas laborales, especialmente en situaciones críticas.

Una de las primeras categorías emergentes fue la percepción de cambios en el ritmo circadiano. Los participantes mencionaron que el cuerpo nunca se adapta por completo a los cambios horarios, especialmente cuando las semanas incluyen una mezcla de turnos de día, de noche y que son extensos. Frases como “cuando logro adaptarme al turno de día, enseguida toca volver al de noche y ahí se me daña el sueño otra vez” (Participante 7) se escucharon en múltiples entrevistas, lo que demuestra que la rotación abrupta causa una constante sensación de desajuste en el cuerpo. Este desequilibrio se va acumulando, lo que hace que la somnolencia se presente más temprano en el día y que no haya suficiente tiempo para recuperarse entre los turnos.

Así, la mayoría mencionó que dormir luego de un turno nocturno es difícil no solo por el cambio de horario, sino también por la aceleración emocional propia de las atenciones de emergencia. Varios participantes describieron que, al llegar a casa, aún sienten la adrenalina elevada o repiten en su mente una y otra vez los casos atendidos, lo que retrasa la conciliación del sueño. Como expresó una paramédica con ocho años de experiencia: “cuando llego a dormir después del nocturno, me acuesto, pero la cabeza sigue





trabajando; me duermo por agotamiento, no porque esté lista para descansar” (Participante 12). Este sueño forzado o no reparador contribuye a que los profesionales inicien la siguiente jornada sin haber recuperado energía suficiente.

Otro hecho significativo es la existencia de una excesiva somnolencia durante el día, particularmente durante los turnos que suceden inmediatamente después de un turno nocturno. Los participantes relataron situaciones de retos para mantener la concentración, instantes cortos de distracción y una sensación de lentitud mental. A pesar de que la mayoría busca mitigarlo con café, bebidas energizantes o breves pausas, indican que estas tácticas solo atenúan de manera temporal el inconveniente. Una licenciada en enfermería explicó: “una se toma un café y sí despierta un rato, pero ya cuando pasan las horas viene el bajón y ahí se siente más cansada todavía” (Participante 3). Este fenómeno coincide con la literatura científica, que establece que la privación del sueño deteriora la velocidad de procesamiento, la resolución de problemas y la capacidad de tomar decisiones bajo presión, componentes esenciales del desempeño APH.

La relación directa entre la mala calidad del sueño y el desempeño se hizo presente cuando los entrevistados especularon sobre su actuar en emergencias. Muchos reconocieron que, en días de mayor cansancio, se sienten menos precisos durante procedimientos y requieren mayor esfuerzo consciente para evitar errores. Un paramédico lo describió de manera muy clara: “cuando estoy descansado, canalizo sin problema; pero si vengo del turno nocturno, tengo que concentrarme el doble para que no se me pierda la vena” (Participante 21). Algunos también mencionaron que





la fatiga les hace sentir más susceptibles o menos tolerantes a la presión del entorno, lo cual puede afectar la cohesión del equipo en momentos críticos.

El rendimiento en el manejo de ambulancias fue otro factor que se mencionó frecuentemente en las entrevistas. Aquellos que desempeñan esta labor indicaron que el conducir con sueño supone un peligro real, tanto para el personal como para los pacientes y otros usuarios del camino. Diversos participantes reconocieron haber sufrido episodios de micro sueños durante viajes extensos o en las horas de la madrugada, una frase contundente de uno de los conductores resume esta realidad: “uno lucha con el sueño manejando; pero hay momentos en que el cuerpo ya no da” (Participante 14).

El impacto emocional también surgió como un componente relacionado con la calidad del sueño. Los participantes explicaron que, cuando están cansados, se sienten menos capaces de manejar situaciones emocionalmente intensas, como emergencias pediátricas, traumas severos o atenciones en las que la familia se encuentra en estado de shock. Una profesional con más de diez años en APH señaló: “si uno está descansado, puede contener mejor a la familia; pero si está sin dormir, la mente se cierra y cuesta reaccionar con calma” (Participante 6). Esto demuestra que la alteración del sueño no solo afecta el desempeño técnico, sino también la capacidad empática y comunicativa del personal.

Las entrevistas también abordaron cómo los turnos rotativos influyen en la vida personal, lo que indirectamente repercute en su desempeño laboral. La mayoría mencionó dificultades para compartir tiempo con sus familias, cumplir horarios estables o mantener rutinas saludables de alimentación y





ejercicio. Este desequilibrio vital aumenta la sensación de agotamiento general y disminuye la motivación durante los turnos

Otro aspecto importante que se destacó es que la fatiga crónica puede normalizarse dentro del entorno laboral, varios trabajadores comentaron que experimentar cansancio “es algo común en el trabajo”, lo que disminuye la alerta sobre los peligros implicados. Algunos admitieron que han aprendido a “funcionar en piloto automático”, en particular durante las madrugadas o al concluir jornadas extensas. Esta aceptación del agotamiento plantea un desafío significativo, ya que puede ocultar la urgencia de acciones institucionales enfocadas en el descanso y la rehabilitación.

A pesar de estos obstáculos, el personal también resaltó los recursos individuales y grupales que les facilitan mantener el rendimiento. Explicaron tácticas como el respaldo mutuo, el compañerismo dentro de la ambulancia y en las atenciones, la compartición de tareas cuando un integrante está agotado y la comunicación continua durante los desplazamientos para prevenir el sueño. No obstante, todos estuvieron de acuerdo en que estos procedimientos son paliativos y no reemplazan un descanso apropiado.

Discusión

Los hallazgos obtenidos en este estudio permiten comprender con mayor precisión cómo los turnos rotativos afectan la calidad del sueño y como consecuente el desempeño laboral del personal de atención prehospitalaria del Distrito Carchi-Tulcán, en un contexto operativo donde la disponibilidad permanente, la demanda emocional de la atención en emergencias y las limitaciones del sistema condicionan la experiencia





cotidiana de los trabajadores. Al contrastar estos resultados con la literatura previa, se evidencian coincidencias entre lo escrito con lo que se vive cotidianamente.

Uno de los puntos más reiterados por el personal entrevistado fue la sensación constante de fatiga acumulada y la dificultad para conseguir un sueño reparador después de los turnos nocturnos o extensos de 24 horas. Esta vivencia concuerda directamente con lo indicado por Álvarez (2013), quien explica que la desincronía circadiana generada por la turnicidad altera la regulación hormonal y los patrones naturales de sueño, dando como resultado trastornos del sueño, somnolencia diurna excesiva, reducción del estado de alerta y disminución del rendimiento general. En efecto, las narrativas del equipo de APH muestran que, aun en sus días de descanso, muchos no logran volver a una rutina normal de sueño, lo que sugiere que la carga fisiológica del trabajo por turnos se mantiene activa incluso fuera del horario laboral.

Las evidencias también revelan que la calidad del sueño no solo se ve afectada por los cambios de horario, sino por condiciones propias del trabajo prehospitalario: activaciones durante la noche, exposición a emergencias traumáticas, ruido ambiental, estrés y la limitación de desahogarse después de intervenciones complejas. Vega et al. (2020) reportan justamente que la alteración del sueño disminuye la atención sostenida y aumenta los errores, lo cual coincide con percepciones claras de los participantes, quienes reconocen sentir menos agilidad y más irritabilidad después de noches mal dormidas.

En cuanto al desempeño laboral, los entrevistados mencionaron reaccionar de manera tardía en algunas atenciones, leves fallas en la concentración,





menor paciencia con pacientes y compañeros, así como dificultades en la memoria operativa durante procedimientos clínicos. Estas experiencias se alinean en lo que dicen los autores especialmente en trabajos como los de Borja (2020) y de Castillo et al. (2023), quienes refieren que entre el 20% y el 80% de los trabajadores en turnos nocturnos presentan un deterioro notable del sueño que repercute directamente en su rendimiento clínico.

Algunos participantes manifestaron preocupación por la posibilidad de cometer errores críticos durante emergencias de alta complejidad debido al cansancio. Esta preocupación, lejos de ser anecdótica tiene relación con evidencia científica: Sánchez y Lucha (2020) señalan que los turnos rotativos incrementan los riesgos psicosociales, entre ellos la percepción de menor control sobre la carga laboral y mayor sensación de desgaste. El personal entrevistado muestra esa misma conciencia, lo cual refleja un alto grado de autopercepción y responsabilidad profesional, pero también evidencia una necesidad urgente de medidas organizacionales que mitiguen el riesgo.

Otro punto de coincidencia: la carga emocional acumulada. Varios entrevistados indicaron que, durante los turnos nocturnos o después de varias jornadas consecutivas, sienten un aumento de estrés emocional, irritabilidad y sensibilidad ante situaciones conflictivas. Esta condición ha sido ampliamente documentada en estudios internacionales. Ponga y Pérez (2019) destacan que la turnicidad prolongada no solo afecta el sueño, sino también dimensiones psicológicas y sociales, generando cansancio emocional, desmotivación, conflictos interpersonales y dificultades en la regulación afectiva. Los resultados de esta investigación confirman esa relación en el ámbito prehospitalario local.





Un aspecto que cobra especial relevancia en el Distrito Carchi-Tulcán es la particularidad del contexto operativo: distancias geográficas, condiciones climáticas adversas, recursos limitados, carga asistencial variable y la obligación de cubrir turnos extendidos por falta de personal. Estas características no siempre aparecen en la literatura internacional, lo que aporta valor contextual a este estudio. Aunque la evidencia existente describe ampliamente los efectos fisiológicos de los turnos rotativos, los relatos del personal en cuestión muestran que el problema se agrava cuando el entorno laboral presenta exigencias adicionales como las que se mencionó anteriormente.

Además, la comparación con el marco legal ecuatoriano evidencia una brecha significativa entre lo establecido por el Código de Trabajo y la realidad que vive el personal de APH. A pesar de que la normativa contempla límites para las jornadas laborales, descansos obligatorios y condiciones de seguridad y salud, los entrevistados manifestaron que, por la naturaleza del servicio, estos lineamientos no siempre pueden cumplirse de manera estricta. El estudio evidencia que, sin una adecuada organización institucional, incluso con un marco legal amplio no se garantiza la protección efectiva del trabajador.

En conjunto, los hallazgos de esta investigación sugieren que la relación entre turnos rotativos, calidad del sueño y desempeño laboral es compleja, multidimensional y fuertemente influida por factores organizativos, emocionales y operativos. La literatura existente respalda esta relación de manera contundente, y los hallazgos cualitativos del Distrito Carchi-Tulcán la confirman desde la experiencia cotidiana del personal. La convergencia entre teoría, evidencia previa y testimonios fortalece la





validez del estudio y subraya la necesidad urgente de implementar intervenciones institucionales que incluyan: planificación más equilibrada de turnos, vigilancia del sueño y la salud, estrategias efectivas de manejo de fatiga, programas de apoyo psicológico, y capacitación continua en higiene de sueño.

Para acotar, aunque este estudio aporta una comprensión profunda desde la voz de los trabajadores, también reconoce las limitaciones al enfoque cualitativo, como la imposibilidad de generalizar los resultados a todos los servicios de APH del país y la dependencia de la percepción subjetiva de los participantes. No obstante, estas limitaciones no restan valor a los hallazgos, sino que abren oportunidades para futuras investigaciones mixtas o cuantitativas que midan de manera objetiva la afectación en el sueño y el rendimiento.

Conclusiones

Luego de la revisión bibliográfica y la interpretación de los resultados obtenidos a partir de las entrevistas realizadas al personal de atención prehospitalaria del Distrito Carchi-Tulcán, se pudo evidenciar que los turnos rotativos constituyen un factor determinante en la alteración de la calidad del sueño de este grupo profesional. Las exigencias propias del trabajo prehospitalario, caracterizado por la atención continua, la imprevisibilidad de las emergencias y la necesidad de mantener un estado de alerta permanente, condicionan de manera significativa los patrones de descanso.

A partir de los testimonios y percepciones recogidas, se identificó que la mayoría de los participantes cuentan con una disminución en la cantidad y calidad del sueño, especialmente cuando los turnos incluyen jornadas





nocturnas o cambios frecuentes de horario, se dice entonces que la mala calidad del sueño influye de manera directa en el desempeño laboral del personal de atención prehospitalaria los mismos que expresaron dificultades para mantener la concentración, menor rapidez en la toma de decisiones y mayor agotamiento físico y mental durante la jornada, aspectos que son de relevancia en un entorno donde la precisión, la coordinación y la estabilidad emocional resultan fundamentales para garantizar una atención segura y eficaz a los pacientes.

Desde una perspectiva integral, los hallazgos de este estudio permiten comprender que el impacto de los turnos rotativos no se limita únicamente al ámbito fisiológico, sino que también afecta el bienestar emocional y al rendimiento profesional. La acumulación de fatiga y la falta de un descanso reparador pueden generar un desgaste progresivo que, de no ser abordado oportunamente, podría comprometer tanto la salud del trabajador como la calidad del servicio brindado.

Recomendaciones

Se recomienda que se revisen de manera integral los esquemas de turnos rotativos actualmente implementados. Resulta necesario considerar modelos de programación que reduzcan los cambios bruscos de horario, especialmente aquellos que alternan turnos diurnos y nocturnos en períodos cortos, ya que este tipo de rotación fue identificado como uno de los principales factores que afecta la calidad del sueño del personal.

Asimismo, se sugiere fortalecer el área de Seguridad y Salud en el Trabajo mediante la implementación de programas de vigilancia de la fatiga y del descanso, que permitan identificar de forma temprana alteraciones del sueño y signos de agotamiento físico o mental en el personal de atención





prehospitalaria. Estas acciones deberían incluir evaluaciones periódicas, espacios de escucha y seguimiento individualizado, considerando las particularidades de este tipo de labor.

Otra recomendación importante es la incorporación de procesos de capacitación orientados al autocuidado, la higiene del sueño y el manejo del estrés, adaptados al contexto real del trabajo prehospitalario. Brindar herramientas prácticas al personal contribuirá a mejorar la calidad del descanso durante los períodos libres y favorecer una mejor recuperación entre jornadas.

De igual manera, se sugiere promover una cultura organizacional que valore el descanso como un componente esencial del desempeño laboral y de la seguridad del paciente. Reconocer la carga física y emocional inherente a la atención de emergencias permitiría fortalecer el compromiso institucional con el bienestar del personal, favoreciendo ambientes de trabajo más saludables, mayor satisfacción laboral y una atención prehospitalaria más segura y humanizada para la población atendida.





Referencias

Álvarez , B. (2013). Dialnet. Consecuencias de la disincronía circadiana en la salud del trabajador.. EDialnet- ConsecuenciasDeLaDisincroniaCircadianaEnLaSaludDel-4890177.pdf

Ayala , F. (2020). UNAM, Revista Global. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/impacto-trabajo-nocturno-salud/?utm_source=.com

Boivin, D. (2021). Revista de ritmos biológicos . Alteración del sistema circadiano en el trabajo por turnos y su impacto en la salud. https://journals-sagepub-com.translate.goog/doi/full/10.1177/07487304211064218?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc

Borja , T. (2020). Scielo. Calidad del sueño y adaptación a los turnos rotatorios en trabajadores de ambulancias de emergencias del País Vasco. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272020000200008#aff1

Castillo, B., Guiance , L., Méndez , C., & Pérez , A. (2023). Scielo. Impacto de los turnos de trabajo en la calidad del sueño del personal de enfermería en dos hospitales de tercer nivel de Canarias. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0465-546X2022000200003&script=sci_arttext&utm_source=chatgpt.com

Código de Trabajo del Ecuador . (2005). Arts. 47-52. Registro Oficial Suplemento 167 de 16 de diciembre de 2005.





https://www.ces.gob.ec/lotaip/2020/Junio/Literal_a2/C%C3%B3digo%20del%20Trabajo.pdf

Ganchala, P. (2025). Recimundo . Evaluación del impacto de la jornada laboral y turnos nocturnos en la salud de los trabajadores de una empresa de consumo masivo en Sto de los Tsáchilas. <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2769>

Gutiérrez, C., López, A., & Rojas , D. (2019). Universidad CES. Relación entre el trabajo por turnos y la calidad del sueño en trabajadores del sector salud. https://repository.ces.edu.co/items/0c39fad2-0012-4b64-a428-855b76bc6b2f?utm_source=.com

Ildelfonso, R., & Carrera , F. (2023). Elsevier. Sueño y riesgo cardiometabólico. Revisión narrativa . https://www.elsevier.es/es-revista-clinica-e-investigacion-arteriosclerosis-15-articulo-sueno-riesgo-cardiometabolico-revision-narrativa-S0214916823000712?referer=buscador&utm_source=.com

Instituto del Sueño en España. (2022). Salud y Trabajo por turnos . https://www.iis.es/salud-y-trabajo-por-turnos/?utm_source=.com

Knauth, P. (s.f.). Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo. https://materiales.untrefvirtual.edu.ar/documentos_extras/20491_Medicina_laboral/enciclopedia_oit/tomo2/43.pdf?utm_source=.com

Li, N. (2024). Frontiers. Determinantes de la calidad del sueño y su impacto en los resultados de salud: un estudio transversal sobre las enfermeras de turno nocturno.





https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2024.1506061/full?utm_source=.com

MedlinePlus. (2024). El sueño y su salud. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000871.htm#:~:text=El%20sue%C3%B1o%20y%20la%20salud&text=Si%20no%20se%20duerme%20lo, trabajo%20o%20sus%20seres%20queridos>.

Nieto, C. (2025). Medscape . El insomnio afecta a más de 25 % de los profesionales sanitarios y 27 % recurre a fármacos hipnosedantes autoprescritos.

https://espanol.medscape.com/verarticulo/5914243?utm_source=.com&form=fpf

NIOSH. (2021). El trabajo por turnos en lenguaje sencillo. https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/97-145_sp/default.html?utm_source=.com

Oliveira, M., & de Souza, M. (2025). National Library Of Medicine. PudMed. Influencia de la experiencia profesional y horario de trabajo sobre la calidad del sueño . <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40994689/>

Organización Internacional del Trabajo. (2019). Seguridad y salud en el trabajo. <https://www.ilo.org/es/temas-y-sectores/seguridad-y-salud-en-el-trabajo>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Jornadas de trabajo prolongadas. <https://www.who.int/es/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>





Ponga, N., & Pérez, P. (2019). Dialnet, unirioja. Turnicidad laboral irregular .

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7726383>

Rivera, V. (2021). GF DESARROLLO. Factores que afectan la calidad del

sueño. <https://www.gfdesarrollo.com/2021/03/10/factores-que-afectan-la-calidad-de-sueno/>

Rodríguez , M., Rodríguez, M., Rivera, J., & Gallego, J. (2020). National

Library of Medicine. PubMed. El cambio de trabajo y el ritmo circadiano como factores de riesgo para la mala calidad del sueño en los trabajadores públicos de Murcia (España) .

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32823687/>

Sánchez , A., & Lucha , C. (2020). ZAGUAN, Universidad Zaragoza. Impacto

del trabajo a turnos en la salud y la conciliación laboral/familiar del personal de enfermería en el Hospital General San Jorge de Huesca.

<https://zaguan.unizar.es/record/78469#>

Segura, D. (2024). Universitas Miguel Hernández. Revisión sistemática

sobre los riesgos para la salud del trabajo a turnos en el personal de enfermería. Estrategias para su prevención..

https://dspace.umh.es/bitstream/11000/36620/1/SEGURA%20CA RVAJAL_DANIEL%20_TFM.pdf?utm_source=.com

Serra, L. (2020). Elsevier. Trabajo en turnos, privación de sueño y sus

consecuencias clínicas y medicolegales .

https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-trabajo-turnos-privacion-sueno-sus-S0716864013701809?referer=buscador&utm_source.com





Vega , J., Porcel, A., Barrientos , S., Romero, J., & de Diego, R. (2020). Revista Española de Salud Pública. La turnicidad como factor determinante en la aparición de insomnio en población laboral: revisión sistemática.. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11582867/?utm_source=.com

Vicente, M., Torres, J., & García, L. (2016). Researchgate.net. https://www.researchgate.net/publication/299574903_Trabajo_nocturno_y_salud_laboral

