

CORRIGE LAS DISFUNCIONES DEL RELOJ CORPORAL

La cafeína reduce los errores en jornadas por turnos



Foto: Reuters

MADRID, 12 May. (EUROPA PRESS) -

La cafeína puede ser útil en los trabajos que se organizan por turnos e incluyen jornadas nocturnas, como sucede en las empresas de transporte, según los resultados de una investigación dirigida por la Escuela de Medicina Tropical de Londres, en Reino Unido, que certifica que el consumo de esta sustancia puede ayudar a reducir errores en estos trabajadores.

Según explican en un artículo en la revista 'Cochrane Library', más del 15 por ciento de los trabajadores de países industrializados trabajan por turnos y cuentan con un horario nocturno que puede alterar los ritmos circadianos naturales o su "reloj corporal". De hecho, existe un síndrome del trabajo por turnos, descrito en quienes duermen durante pequeños intervalos de tiempo.

Además, la somnolencia incrementa el riesgo de sufrir diferentes eventos adversos, tales como accidentes de tráfico, laborales o incluso errores médicos.

Sin embargo, los investigadores revisaron datos de 13 ensayos que estudiaban los efectos de la cafeína sobre el rendimiento en los trabajadores por turnos, bien a través del café, pastillas, bebidas energéticas o alimentos con esta sustancia.

En algunos ensayos, se tuvieron en cuenta cómo afectaban estos alimentos a diferentes actividades, como la conducción, mientras que en otros se utilizaron diferentes pruebas neuropsicológicas.

De este modo, parece que la cafeína es capaz de reducir errores en comparación con placebos o la siesta, mejorando el rendimiento de los trabajadores en diversas pruebas neuropsicológicas, incluidas las de memoria, atención, percepción y formación de conceptos.

Aunque ninguno de estos estudios midió las consecuencias directas, la mejoría experimentada puede traducirse en una reducción del número de lesiones causadas por somnolencia, según los investigadores.

"Parece razonable suponer que la reducción de los errores se asocian con menos lesiones, aunque no podemos cuantificar esa reducción", explica Katharine Ker, autora principal del estudio.

Además, la edad media de los participantes en la mayoría de los ensayos fue de entre 20 y 30 años, por lo que no se pueden extraer conclusiones de cómo afecta el consumo de cafeína en función de la edad. Asimismo, el estudio también revela que hay una necesidad de seguir

investigando para determinar los efectos de la cafeína en comparación con otras medidas a fin de reducir los errores cometidos en estas jornadas laborales.

© 2010 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.