

# Los efectos en la memoria y la cognición de los trabajos por turnos

La exposición al trabajo en turnos nocturnos y rotatorios se asocia con un mayor riesgo de deterioro cognitivo entre los adultos de mediana edad y mayores, según un nuevo estudio publicado en la revista de acceso abierto 'PLOS ONE' por Durdana Khan, de la Universidad de York (Canadá), y sus colegas.

Investigaciones anteriores han establecido que el trabajo por turnos, que se refiere a cualquier horario de trabajo que ocurre fuera de las horas de trabajo tradicionales de 9 a 17 horas, tiene impactos significativos en la salud.

En el nuevo trabajo, los investigadores analizaron los datos de 47.811 adultos del Estudio Longitudinal Canadiense. El conjunto de datos incluía información autodeclarada sobre el empleo y los horarios de trabajo junto con los resultados de pruebas de función cognitiva.

En general, uno de cada cinco individuos (21%) declaró haber estado expuesto a algún tipo de trabajo por turnos a lo largo de su carrera. Se observaron mayores tasas de deterioro cognitivo entre los participantes que declararon haber estado expuestos al trabajo en turnos nocturnos durante su empleo actual o al trabajo en turnos nocturnos durante su empleo más antiguo en comparación con los que sólo declararon haber trabajado durante el día.

Dentro de los subdominios de la cognición, el trabajo en turnos nocturnos se asoció con un deterioro de la función de memoria y el trabajo en turnos rotatorios se asoció con un deterioro de la función ejecutiva.

Los autores concluyen que la alteración del ritmo circadiano debida al trabajo por turnos podría tener un impacto negativo en la función cognitiva de los adultos de mediana y avanzada edad, lo que justifica una mayor investigación.

**Con información de 800Noticias**