

Guardias médicas: un estudio demuestra los fracasos por falta de sueño

Los participantes fueron sometidos a procesos de trabajo y de insomnio similares a los de la jornada complementaria

Operar con una capacidad cognitiva reducida tiene efectos de gran alcance.



REDACCIÓN MEDICA.

Miércoles, 03 de octubre de 2018, a las 09:15

Algunas de las mayores catástrofes causadas por el hombre, como por ejemplo el accidente de Chernóbil o el del transbordador espacial 'Challenger', fueron debidas a la falta de sueño. Así lo han asegurado investigadores de la Universidad Estatal de Michigan (Estados Unidos), tras realizar un estudio en el que parte de los participantes tuvieron que someterse a **procedimientos de trabajo y de periodos de sueño** similares a los que tiene un **médico en una guardia**. Tras ello, los expertos comprobaron los **riesgos** que puede tener el **insomnio** a la hora de realizar determinadas tareas.

"Hay muchas personas en **profesiones críticas** que están **privadas de sueño** y, hecho, nosotros hemos encontrado que **casi una cuarta parte** de las personas con trabajos pesados en procedimientos se han quedado **dormidas en el trabajo**", ha aseverado la profesora asociada de Psicología y directora de MSU Sleep and Learning, **Kimberly Fenn**, cuyo trabajo, el mayor estudio realizado sobre este tema, ha sido publicado en la revista 'Journal of Experimental Psychology: General'.

Para evaluar el impacto de la falta de sueño en la forma en la que las personas realizan un trabajo, los científicos pidieron a **234 personas** que acudiesen al laboratorio a las 22.00 horas para realizar en orden una **serie de tareas**. Periódicamente fueron **interrumpidos** y tenían que recordar dónde se encontraban en el procedimiento antes de continuar de nuevo.

A **medianoche**, la mitad de los participantes se fueron a casa a dormir, mientras que la otra mitad permaneció despierta toda la noche en el laboratorio. A la mañana siguiente, todos completaron el procedimiento una vez más. De esta forma, los investigadores observaron que aquellos que fueron **privados de sueño** habían cometido muchos más errores que los que habían dormido.

Un 15% de fracaso entre los que tenían falta de sueño

"Todos los participantes cumplieron con los **criterios de desempeño** en la noche, pero aproximadamente el 15 por ciento de los participantes en el grupo con falta de sueño fracasó por la mañana, en comparación con el 1 por ciento de los que dormían", han explicado los científicos.

Asimismo, los **participantes privados de sueño** no solo **mostraron más errores** que los que dormían, sino que también tuvieron un **aumento progresivo de los errores asociados con la memoria** a medida que realizaban la tarea, un efecto no observado en los que dormían.

"Las **distracciones** a las que nos enfrentamos todos los días, ya sea que recibamos un mensaje de texto o simplemente respondamos una pregunta, son inevitables, pero especialmente dañinas para las personas privadas de sueño. **Operar con una capacidad cognitiva reducida** tiene efectos de gran alcance. Los estudiantes pueden pasar toda la noche y no retener información para sus exámenes, si bien es más preocupante el caso de las personas que realizan **trabajos críticos** porque pueden ponerse a sí mismos en riesgo y a la sociedad en general", han zanjado los expertos.