
Infarto de miocardio relacionado con el tiempo de trabajo y el sueño

Un estudio de 1977 mostraba ya que la mortalidad por enfermedad isquémica crecía durante periodos de prosperidad económica y descendía en periodos de depresión. Esto se relacionaba con el exceso de trabajo. En Japón, se informó sobre muertes debidas a tiempos de trabajo extremadamente largos con reducidas horas de sueño. Esto sucedía en la década de los 80, bajo la denominación de "Karoshi", cuando este país alcanzó su clímax de desarrollo económico.

Un estudio prospectivo en Estados Unidos mostraba un ratio de mortalidad más elevado de enfermedad coronaria entre los que trabajaban más de 67 horas semanales. Otras investigaciones de los países escandinavos señalan igualmente, un riesgo mayor de infarto agudo de miocardio por trabajar un exceso de horas.

El exceso de trabajo se acompaña de menos tiempo de dormir. Varios estudios indican que dormir poco aumenta el riesgo de enfermedad coronaria. En general, el óptimo de sitúa en 7-8 horas de sueño. Incluso hay datos que sugieren un riesgo mayor al dormir más de 9 horas.

El presente estudio examina la relación entre las horas de trabajo, las horas de dormir y el riesgo de infarto agudo de miocardio en varones del Japón. Se hace hincapié en el efecto conjunto de ambos factores.

El resultado de la investigación muestra que trabajar muchas horas se relaciona positivamente con el riesgo de infarto agudo de miocardio (IAM), independientemente de otros factores de riesgo coronario. Igualmente, se ha relacionado con este riesgo la insuficiencia en el tiempo de dormir o frecuentes fallos de sueño, especialmente en los datos de épocas más recientes.

Un estudio de control de casos anterior en Japón mostraba que trabajar más de 11 horas, en comparación con trabajar 7,1-9,0 horas, al día en el mes anterior duplicaba el riesgo de IAM. También se encontraba un riesgo mayor entre los que trabajaban menos de 7 horas.

Sin embargo, en el presente estudio, el riesgo disminuye de forma constante al disminuir las horas de trabajo, según el siguiente esquema:

- De 35 horas, riesgo 1 (de referencia).
- Menos de 35-40 horas, riesgo 1,5.
- De 41-60 horas, riesgo 1,7.
- Más de 60 horas, riesgo 2,9.

La diferencia probablemente estriba en que en el anterior estudio los casos de tiempo de trabajo reducido se deberían a unas condiciones de deficiencias de salud previas que obligaban a la disminución, mientras que el grupo de control lo constituían trabajadores sanos con horario normal.

Varios estudios han mostrado una relación entre la tensión en el trabajo y las enfermedades del corazón. Su supondría que las altas demandas laborales iban unidas a tiempos largos de trabajo y sueño insuficiente. En el presente estudio, la exigencia en el trabajo se relaciona positivamente con el tiempo de trabajo y negativamente con el tiempo de dormir. De cualquier forma, la relación es ligera en ambos casos.

Otro factor de riesgo para el IAM es el trabajo por turnos que puede ejercer su influencia a través de un sueño en peores condiciones de tiempo y calidad. Entre los controles, la media de horas era de 6,8 horas en los trabajadores por turnos y de 7,0 en los demás.

El exceso de tiempo de trabajo reduce el tiempo de sueño y de vacaciones. Sin embargo, el sueño insuficiente podría ser parte del síndrome de

agotamiento vital. El presente estudio no considera la calidad del sueño. Se ha sugerido que su baja calidad pudiera incrementar el riesgo de IAM. No obstante, algún otro estudio señala que el aumento de riesgo de enfermedad coronaria relacionado con tiempo insuficiente de dormir era independiente de su calidad.

Son posibles varias explicaciones bio-estudio. El exceso de tiempo de trabajo incrementa la presión sanguínea y las pulsaciones del corazón, induciendo síntomas cardíacos o psicológicos, como dolor de pecho, depresión y fatiga. Lo mismo pasa cuando se duerme insuficientemente. El efecto combinado de ambos podría aumentar la actividad del sistema nervioso simpático hasta un nivel crítico que pudiera inducir un IAM.