

El bienestar familiar como apoyo a la seguridad de los agentes de policía: Efectos de la **privación del sueño**

Si bien la privación del sueño no es algo exclusivo de los agentes de policía, a menudo es más común en ellos debido a los factores estresantes que son propios del trabajo policial y como producto de trabajar en turnos. Dormir es esencial para mantener y reparar las funciones y sistemas corporales. Dormir, o su carencia, produce efectos sobre todas las funciones del cuerpo y de la mente, lo cual afecta no solamente el trabajo de un agente de policía sino también el bienestar familiar.



Efectos de la privación del sueño sobre el cuerpo

Disminución de procesos cognitivos, de capacidad para resolver problemas, de concentración y de razonamiento

La falta de sueño inhibe la toma de decisiones, interfiere con el buen razonamiento y conduce a malas apreciaciones debido al aumento de la irritabilidad.ⁱ



Pérdida de control del apetito

Se ha demostrado que la privación del sueño aumenta la sensación de hambre y afecta la capacidad de una persona de juzgar el tamaño de una porción.ⁱⁱ



Alteración del estado de alerta

La privación del sueño altera la capacidad de mantenerse concentrado y en estado de alerta por largos períodos de tiempo.ⁱⁱⁱ



Aumento del riesgo de enfermedades cardíacas

Las personas con privación del sueño tienen mayor riesgo cardíaco y de hipertensión cuando solamente duermen de cinco a seis horas cada noche.^{iv}



Desorientación espacial

Las personas con privación del sueño tienen mayor probabilidad de desorientarse cuando conducen, y a menudo manifiestan tener reacciones ser más lentas.^v



Más de la mitad de todos los agentes de policía no duermen lo suficiente^{vii}

¿Qué pasa cuando trabajamos en el turno nocturno?

Nuestros cuerpos naturalmente se relajan y pierden temperatura cuando afuera está oscuro y se tornan alertas cuando sale el sol. **Trabajar en el segundo o tercer turno altera el reloj circadiano y hace difícil poder dormir.** Trabajar en sentido contrario al ritmo natural del cuerpo puede ocasionar trastornos del sueño y fatiga.

El trabajo policial es de 24 horas y a muchos les resulta inevitable tener que trabajar de noche. Aprender a adaptarse al horario y a las exigencias del trabajo puede ayudar a combatir algunos de los síntomas potencialmente peligrosos de trabajar de noche.

Si trabaja en turnos nocturnos permanentes:

- Es aconsejable modificar su reloj circadiano lentamente como para poder seguir funcionando los días que no trabaja.
- La mejor manera de hacerlo es ir a dormir lo más tarde posible y levantarse también lo más tarde que sea posible los días que no trabaja.

- Los días de trabajo, minimice su exposición a la luz solar cuando regresa manejando a casa utilizando gafas de sol y cortinas para oscurecer cuando trata de dormir.^{ix}

Si trabaja en turnos nocturnos rotativos:

- El reloj circadiano no cambia lo suficientemente rápido como para mantenerse a la par con una rotación.
- La Sociedad Americana de Psicología - American Psychological Association - recomienda evitar alivios sintomáticos como tomar cafeína para mantenerse despierto durante la noche y sedantes para dormir de día. Estos métodos pueden ser peligrosos y solamente alteran su reloj circadiano de forma temporaria.^x



La privación del sueño puede ser peligrosa.

more than **40%** de agentes de policía dicen haberse quedado dormidos mientras conducían.

25% informó que eso les sucedió más de una vez por mes.^{vi}

Efectos de la **privación del sueño**, continuará...

¿Qué pueden hacer los agentes de policía?

Practique un estilo de vida sano.

- Mantenga hábitos equilibrados de alimentación
- Absténgase del consumo de tabaco
- Limite su consumo de bebidas alcohólicas
- Haga ejercicio físico regularmente
- Hágase una revisión médica una vez por año



Practique costumbres adecuadas para dormir.

- Duerma de siete a nueve horas todas las noches
- Reduzca el consumo de cafeína cerca de la hora de dormir
- Minimice el tiempo que pasa frente a una pantalla antes de ir a la cama



Hable con su médico si tiene problemas para dormir.

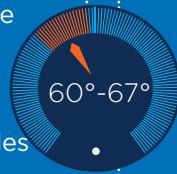
- Los agentes de policía tienen el doble de probabilidades de sufrir trastornos del sueño comparado con quienes no lo son^{xii}



¿Cómo puede colaborar la familia?

Ayudar a que el lugar para dormir sea más cómodo y atractivo.

- Cortinas para oscurecer, almohadas y colchones cómodos, y una temperatura ambiente adecuada sirven como ayuda para dormir bien
- La temperatura ideal de una habitación para dormir es **60°-67°F**.^{xiii}
- Otras sugerencias: minimizar las actividades de la casa mientras el agente de policía intenta dormir



Recomiende a su pareja que consulte con un médico sobre sus hábitos para dormir, particularmente si ronca con frecuencia, si tiene problemas para dormir o para permanecer dormido/a.

Cree un ritual familiar para la hora de dormir. Los ambientes tranquilos y relajados ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad, y hacen que dormirse y permanecer dormido sea más fácil.

- La hora antes de ir a la cama tiene que ser la hora de 'bajar de velocidad'. Es recomendable hacer actividades tranquilas como leer, tomar un baño o una ducha relajante. Este es el momento crucial para evitar pantallas electrónicas que puedan aumentar el insomnio.^{xiv}



Siga una rutina lo más que pueda. Comer, ir a la cama y despertarse en horarios regulares contribuyen a disminuir los efectos de la privación del sueño.

Hable con familiares y amistades para que le ayuden a distribuir las responsabilidades familiares como la práctica de deportes, compartir el transporte en vehículos y hacer compras de abarrotes.

Haga ejercicio físico de manera regular. El ejercicio vigoroso puede hacer más fácil tener sueño. Considere la posibilidad de algún ejercicio familiar creativo, como el senderismo, patinar sobre hielo, bailar y nadar.



- Para más información sobre el Instituto para Relaciones Policía - Comunidad (Institute for Community-Police Relations), sugerimos ir a: <http://www.theiacp.org/ICPR>.

- Esta publicación es parte de una serie. Para mayor información sobre apoyo familiar, visite: <http://www.theiacp.org/ICPRlawenforcementfamily>

ⁱRajaratnam, Shantha MW, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien et al. "Sleep disorders, health, and safety in police officers." *Jama* 306, no. 23 (2011): 2567-2578.

ⁱⁱHogenkamp, Pleunie S., Emil Nilsson, Victor C. Nilsson, Colin D. Chapman, Heike Vogel, Lina S. Lundberg, Sanaz Zarei et al. "Acute sleep deprivation increases portion size and affects food choice in young men." *Psychoneuroendocrinology* 38, no. 9 (2013): 1668-1674.

ⁱⁱⁱRajaratnam, Shantha MW, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien et al. "Sleep disorders, health, and safety in police officers." *Jama* 306, no. 23 (2011): 2567-2578.

^{iv}<https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/signs>. Updated June 2017.

^vValera, Silvana, Veronica Guadagni, Edward Slone, Ford Burles, Michele Ferrara, Tavis Campbell, and Giuseppe Iaria. "Poor sleep quality affects spatial orientation in virtual environments." *Sleep Science* 9, no. 3 (2016): 225-231.

^{vi}Rajaratnam, Shantha MW, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien et al. "Sleep disorders, health, and safety in police officers." *Jama* 306, no. 23 (2011): 2567-2578.

^{vii}Rajaratnam, Shantha MW, Laura K. Barger, Steven W. Lockley, Steven A. Shea, Wei Wang, Christopher P. Landrigan, Conor S. O'Brien et al. "Sleep disorders, health, and safety in police officers." *Jama* 306, no. 23 (2011): 2567-2578.

^{viii}Dawson, Drew, and Kathryn Reid. "Fatigue, alcohol and performance impairment." *Nature* 388, no. 6639 (1997): 235.

^{ix}<http://www.apa.org/monitor/2011/01/night-work.aspx>. Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association), 2011.

^x<http://www.apa.org/monitor/2011/01/night-work.aspx>. Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association), 2011.

^{xi}Memorando de la Fundación Nacional del Sueño (National Sleep Foundation Memorandum) publicado febrero/February 2015.

^{xii}Pearsall, Beth. "Sleep disorders, work shifts and officer wellness." *Revista del Instituto Nacional de Justicia (National Institute of Justice Journal)* 270 (2012): 36-39

^{xiii}<https://sleep.org/articles/temperature-for-sleep/>

^{xiv}<https://sleepfoundation.org/sleep-tools-tips/healthy-sleep-tips/page/0/1>

Esta publicación es parte de una serie. Para mayor información sobre apoyo familiar, visite: www.theiacp.org/ICPRlawenforcementfamily

El Instituto para Relaciones Policía - Comunidad (ICPR) del IACP tiene por objetivo proporcionar una guía y ayudar a las agencias del orden público que buscan mejorar la confianza de la comunidad, al enfocarse en la cultura, las políticas y las prácticas. Para encontrar más información, comuníquese con nosotros:

✉ ICPR@theIACP.org

🌐 theIACP.org/ICPR

☎ 800.THE.IACP

 **IACP**
International Association of
Chiefs of Police