

Avance online de artículo en prensa

CAMBIO DE GUARDIA

Trabajar cuando el mundo duerme: guardias bajo la sombra de Hades

Working through the night: shifts underneath the shadow of Hades

Miguel Castro Neira, José Javier Ilundain Suquía

Hay algo inherentemente hostil en la noche. En la oscuridad, la realidad se distorsiona, los sonidos parecen más lejanos, los movimientos más torpes, la mente más pesada. Quienes han trabajado en turnos nocturnos lo saben bien, no es solo cansancio, es una sensación de vulnerabilidad, de que todo puede salir mal con una facilidad aterradora.

Muchos de los accidentes que han marcado la historia de la humanidad han tenido, con demasiada frecuencia, a la noche como cómplice. Y aunque la noche no es en sí misma portadora de desgracias, ni podemos acusarla de sembrar el caos a su paso, es innegable que cuando la vigilia es artificial, los errores parecen hacerse más frecuentes. Ámbitos con tan poco en común como la asistencia sanitaria, la aviación, la industria, el transporte... y en definitiva, todos los sectores que dependen del factor humano, han sufrido demasiados accidentes como para no sospechar que las consecuencias de desafiar los límites de la fisiología pueden tener algo que ver.

En la noche, el mundo sigue funcionando, pero lo hace con una maquinaria defectuosa: el ser humano falto del preceptivo descanso nocturno. Las fábricas continúan produciendo, los servicios de urgencias siguen atendiendo pacientes, los aviones siguen volando, pero los operadores, los médicos, los pilotos y los controladores aéreos lo hacen luchando contra la somnolencia, con una percepción tal vez embotada y con una lucidez en parte disminuida.

Hay suficiente evidencia sobre que la privación de sueño genera un deterioro cognitivo comparable al de la intoxicación etílica. Cualquier persona que se mantenga 24 horas sin dormir tiene tiempos de reacción y capacidad de juicio similares a los de una persona con una alcoholemia superior al límite legal para conducir. Pero a diferencia de un conductor ebrio, que está cometiendo un delito contra la seguridad vial, un médico de madrugada es el responsable de velar por la salud de otros, tomando decisiones que afectan a la vida de aquellos que tiene en sus manos.

Tal vez sea casualidad, pero algunos de los mayores desastres de la historia han ocurrido de madrugada, en esas horas en las que el cuerpo pide descanso, la lógica se nubla y la precisión se convierte en un acto de voluntad más que en una capacidad real.

La explosión del reactor nuclear de Chernóbil, la peor catástrofe nuclear de la historia, ocurrió a la 1:23 a.m. Una serie de malas decisiones tomadas por operadores, realizando una prueba en un horario en el que su capacidad de respuesta estaba mermada, desembocaron en un cúmulo de errores que actuaron como las piezas de un dominó cayendo la una sobre la otra, hasta que el desastre fue inevitable. La colisión aérea sobre el Lago Constanza, en 2002, ocurrió casi a medianoche, cuando un controlador aéreo tomó decisiones equivocadas, sin tiempo ni claridad para corregirlas. También la noche fue protagonista en la tragedia ocurrida en Bhopal, India, en 1984. Era ya medianoche, en una fábrica de pesticidas, cuando un error humano provocó una fuga de gas tóxico que mató a miles de personas. Y de nuevo nos asalta la duda de qué hubiera ocurrido si las decisiones se hubieran tomado a la luz del día, con las mentes de los que las tomaron en su plenitud. El Exxon Valdez, el petrolero que derramó 40.000 toneladas de crudo en Alaska en 1989, chocó contra un arrecife poco después de la medianoche. ¿La causa? Quizás fueron las sombras de la noche las que confundieron al personal al mando, o tal vez fue la fatiga quien contribuyó a ello.

Pero no solo en la noche se presentan los síntomas de la falta de descanso nocturno. El Challenger, que explotó poco después del despegue en 1986, se convirtió en una tragedia, los ingenieros encargados de evaluar los riesgos tomaron decisiones cruciales tras largas horas de trabajo nocturno. Otro ejemplo de los efectos de la falta de descanso nocturno los tenemos en el ámbito militar. El 5 de junio de 1967 a las 7:45 de la mañana, la Fuerza Aérea Israelí ejecutó la Operación Focus, un ataque sorpresa que destruyó casi toda la aviación egipcia antes de que pudiera despegar. La clave del éxito israelí no estuvo solo en la precisión de los bombardeos, sino en el estado de las defensas egipcias a esa hora. Los radares estaban operados por soldados agotados, muchos pilotos dormían, y la mayoría de los altos mandos no estaban en sus puestos. De nuevo la fatiga había hecho que bajaran la guardia en el momento crítico. El golpe inicial que definió todo el conflicto ocurrió mientras un ejército entero se encontraba en ese estado de vulnerabilidad peculiar que trae la noche:

Filiación de los autores: Servicio de Urgencias, Hospital Universitario de Navarra, Pamplona, España.

Contribución de los autores: Los autores han confirmado su autoría en el documento de responsabilidades del autor, acuerdo de publicación y cesión de derechos a EMERGENCIAS.

Autor para correspondencia: Miguel Castro Neira. Servicio de Urgencias. Hospital Universitario de Navarra. Iruelarrea 3. 31008 Pamplona, España.

Correo electrónico: miguelcastroneira@gmail.com

Información del artículo: Recibido: 17-3-2025. Aceptado: 3-4-2025. Online: 00-00-2024.

Editor responsable: Antoni Juan Pastor.

DOI: xxx

Avance online de artículo en prensa

alerta disminuida, reflejos más lentos, decisiones tardías.

La historia lo deja claro: la noche es un factor de riesgo en sí misma. Durante la noche, el cerebro reduce la producción de neurotransmisores clave, la cognición se vuelve torpe, los reflejos se enlentecen y la percepción de riesgo se distorsiona. En la literatura y el cine, la noche siempre ha sido el momento de los crímenes, los accidentes, los encuentros con lo desconocido. En la realidad, no es muy distinto. Las ciudades duermen, pero los hospitales, las fábricas, las centrales nucleares, las torres de control aéreo siguen activas. Las decisiones que se toman en esas horas pueden ser tan cruciales como cual-

quier otra, pero son tomadas por mentes agotadas, por cuerpos que funcionan a media máquina.

En el mundo del funcionamiento continuo, sumergido en la cultura de lo inmediato, con una demanda incesante de disponibilidad, se ha desterrado el descanso, convirtiendo las guardias en maratones sin fin. Sin embargo, sabemos que la privación de sueño puede provocar el lento descenso al reino de Hades. Ya sea en una central nuclear, una torre de control aéreo o en un hospital.

Tal vez no podamos eliminar el trabajo nocturno, pero sí podemos reconocerlo como lo que es: un riesgo que hay que gestionar, no una hazaña que admirar.

Avance online de artículo en prensa