

ESTUDI EXPONIT (Torn de nit i salut)

Transports de Barcelona, S.A. ha estat escollida per participar a un estudi europeu i cerca persones voluntàries per participar-hi

L'**Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal)** en col·laboració amb el **Departament de Treball, Afers Socials i Famílies** de la Generalitat de Catalunya coordina aquest estudi amb la participació de centres d'investigació de Suècia, Holanda, Dinamarca, Àustria, Bèlgica i Regne Unit.

L'objectiu general és avaluar com les hores de treball inusuals, específicament el treball nocturn, afecta la salut de les persones. En aquest enllaç pots trobar més informació sobre el projecte: <https://www.isglobal.org/-/ephor>.

Quin és l'objectiu d'aquest estudi?

El principal objectiu de l'estudi EXPONIT és examinar com les exposicions ambientals, l'estil de vida i el lloc de treball afecten la salut cardiovascular, la salut cardiometabòlica i l'envelliment. El principal interès és saber com l'exposició a la llum durant la nit i la corresponent alteració del ritme circadià (el nostre rellotge biològic) afecten la salut.

Qui farà aquest estudi?

Aquest estudi es portarà a terme per investigadors de l'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) amb el suport de Departament de Treball de la Generalitat de Catalunya. També es farà un estudi similar a Suècia i als Països Baixos. Les mostres s'analitzaran a l'Institut Municipal d'Investigació Mèdica (IMIM-Hospital de la Mar) i a la Universitat de Lovaina (Bèlgica). L'estudi està finançat per la Unió Europea.

Per què és important participar en aquest estudi?

Investigacions anteriors suggereixen que l'alteració a llarg termini dels ritmes circadians pot estar associada amb diverses malalties comunes i afectar l'envelliment saludable. El nostre coneixement actual de com el treball en torns nocturns afecta negativament la salut és limitat. Per ampliar la nostra comprensió de com les exposicions relacionades amb el treball en el torn de nit, així com l'estil de vida i altres factors ambientals, impacten la salut en general, examinarem un ampli rang d'exposicions, marcadors biològics i efectes sobre la salut entre els participants que treballen en el torn de nit (exposats) i entre els treballadors de torn de dia (no exposats) com a grup de comparació. Al final de l'estudi, donarem pautes per a la millor adaptació a la feina nocturna.

Què implica ser voluntari d'estudi?

- A l'inici de l'estudi, completar un qüestionari en línia amb informació bàsica (edat, gènere, educació, etc.), hàbits d'estil de vida, historial mèdic, salut mental, hàbits de son i factors relacionats amb el treball, que dura un 20 minuts.
- Proporcionar 5 mostres de saliva durant el transcurs d'un dia.
- Proporcionar una mostra de sang.
- Portar sensors (molt lleugers, que no afectaran la teva feina) per recopilar dades sobre activitat, son, soroll, llum, contaminació, exposició a substàncies químiques i freqüència cardíaca durant 5 dies.

- Mesurarem la seva alçada, pes i constants vitals (com pressió arterial)
- Respondre una sèrie de proves cognitives breus.

Quins són els requisits per ser voluntari en aquest estudi?

Fase 1: VOLUNTARIS EN TORN DE NIT

- Edat entre 20 i 65 anys
- Estar treballant dos o més nits consecutives en una setmana
- Treballar totalment o un mínim de 4 hores entre les 23:00 i les 06:00
- Estar treballant en torn de nit en els darrers 3 anys, com a mínim

Fase 2: VOLUNTARIS TORN DE DIA

- Edat entre 20 i 65 anys
- Treballar totalment o un mínim de 4 hores entre les 7:00 i les 18:00
- No dur a terme cap activitat laboral en horari nocturn (00:00-06:30)
- No haver treballat en torn de nit en els darrers 3 anys, com a mínim
- Per treballadors sense un lloc fix: tenir la capacitat de donar una mostra de sang a un lloc determinat entre les 06:00 i les 8:00h.

Què passarà amb la informació que ens proporcionis?

- La informació que ens facilitis es considerarà estrictament CONFIDENCIAL.
- Les seves respostes només seran utilitzades per membres de l'equip d'investigació de l'estudi. Al final de l'estudi, se li proporcionaran les conclusions generals.
- A més, per a aquells que estiguin interessats, se li proporcionaran els resultats individuals de nivells d'hormones, colesterol i sucre en sang.

Quins són els beneficis de participar?

La seva participació aportarà informació crucial per ajudar a crear polítiques futures en el lloc de treball amb la finalitat de maximitzar la seguretat i salut dels treballadors i minimitzar els possibles efectes adversos per a la salut.

Si està interessat en participar o vol més informació, pot contactar o inscriure's directament a:

Gemma Castaño Vinyals: gemma.castano@isglobal.org o telèfon: 680.681.871

Termini d'inscripcions per la fase 1

Fins el 15/03/2021

Els coordinadors de l'estudi compensaran econòmicament als voluntaris per la seva participació al completar tot el protocol de l'estudi

Finalitzada la fase 1, donarem inici a la fase 2 de captació de voluntaris

Visita aquesta pàgina web per obtenir més informació sobre el projecte:

<https://www.ephor-project.eu/work-packages> (en anglès, però s'actualitzarà i traduirà al castellà/català).

ESTUDIO EXPONIT (Turno de noche y salud)

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) en colaboración con el **Departament de Treball, Afers Socials i Famílies** de la Generalitat de Catalunya coordina este estudio con la participación de centros de investigación de Suecia, Holanda, Dinamarca, Austria, Bélgica y Reino Unido.

El objetivo general es evaluar como las horas de trabajo inusuales, específicamente el trabajo nocturno, afecta la salud de las personas. En este enlace puedes encontrar más información sobre el proyecto: <https://www.isglobal.org/-/ephor>.

¿Cuál es el objetivo de este estudio?

El principal objetivo del estudio EXPONIT es examinar cómo las exposiciones ambientales, del estilo de vida y del lugar de trabajo afectan la salud cardiovascular, la salud cardiometabólica y el envejecimiento. El principal interés es saber cómo la exposición a la luz durante la noche y la correspondiente alteración del ritmo circadiano (nuestro reloj biológico) afectan la salud.

¿Quién realizará este estudio?

Este estudio será realizado por investigadores del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) con el apoyo del Departamento de Treball de la Generalitat de Catalunya. También se llevará a cabo un estudio similar en Suecia y los Países Bajos. Las muestras se analizarán en el Instituto Municipal de Investigación Médica (IMIM-Hospital del Mar) y la Universidad de Lovaina (Bélgica). El estudio está financiado por la Unión Europea.

¿Por qué es importante participar en este estudio?

Investigaciones anteriores sugieren que la alteración a largo plazo de los ritmos circadianos puede estar asociada con varias enfermedades comunes y afectar el envejecimiento saludable. Nuestro conocimiento actual de cómo el trabajo en turnos nocturnos afecta negativamente a la salud es limitado. Para ampliar nuestra comprensión de cómo las exposiciones relacionadas con el trabajo en el turno de noche, así como el estilo de vida y otros factores ambientales, impactan la salud en general, examinaremos una amplia gama de exposiciones, marcadores biológicos y efectos sobre la salud entre los participantes que trabajan en el turno de noche (expuestos) y entre los trabajadores del turno de día (no expuestos) como grupo de comparación. Al final del estudio daremos pautas para la mejor adaptación al trabajo nocturno.

¿Qué implica ser voluntario de estudio?

- Al comienzo del estudio, completar un cuestionario en línea con información básica (edad, género, educación, etc.), hábitos de estilo de vida, historial médico, salud mental, hábitos de sueño y factores relacionados con el trabajo, que le tomará unos 20 minutos.
- Proporcionar 5 muestras de saliva durante el transcurso de un día.
- Proporcionar una muestra de sangre.
- Llevar sensores (muy ligeros que no afectarán tu trabajo) para recopilar datos sobre actividad, sueño, ruido, luz, contaminación, exposición a sustancias químicas y frecuencia cardíaca durante 5 días.
- Mediremos su altura, peso y constantes vitales (como presión arterial).
- Responder a una serie de pruebas cognitivas breves.

¿Cuáles son los requisitos para ser voluntario en este estudio?

Fase 1: VOLUNTARIOS EN TURNO DE NOCHE

- Edad entre 20 y 65 años
- Estar trabajando dos o más noches consecutivas en una semana
- Trabajar totalmente la jornada o un mínimo de 4 horas entre las 23:00 y las 06:00
- Estar trabajando en turno de noche, mínimo durante los 3 últimos años

Fase 2: VOLUNTARIOS TURNO DE DIA

- Edad entre 20 y 65 años
- Trabajar totalmente o un mínimo de 4 horas entre las 7:00 y las 18:00
- No llevar a termino ninguna actividad laboral en horario nocturno (00:00-06:30)
- No haber trabajado en turno de noche durante los últimos 3 años
- Para los trabajadores sin un lugar de Trabajo fijo: tener la capacidad de donar una muestra de sangre en un lugar determinado entre las 06:00 y las 8:00h.

¿Qué pasará con la información que nos proporcione?

- La información que nos facilite se considerará estrictamente CONFIDENCIAL.
- Sus respuestas solo serán utilizadas por miembros del equipo de investigación del estudio. Al final del estudio, se le proporcionarán las conclusiones del estudio.
- Además, para aquellos que estén interesados, se le proporcionarán sus resultados individuales de niveles de hormonas, colesterol y azúcar en sangre.

¿Cuáles son los beneficios de participar?

Su participación aportará información crucial para ayudar a crear políticas futuras en el lugar de trabajo con el fin de maximizar la seguridad y salud de los trabajadores y minimizar los posibles efectos adversos para la salud.

Si está interesado en participar o desea más información, puede contactar o inscribirse directamente en:

Gemma Castaño Vinyals: gemma.castano@isglobal.org o teléfono: 680.681.871

Plazo de inscripción par la fase 1:

Hasta el 31/03/2021

Los coordinadores del estudio compensaran económicamente a los voluntarios al completar el protocolo del estudio.

Finalizada la fase 1, se iniciará la fase 2 de captación de voluntarios

Visite esta página web para obtener más información sobre el proyecto:

<https://www.ehor-project.eu/work-packages> (en inglés, pero se actualizará y traducirá al castellano/catalán).