

NORMAS DE TRABAJO SEGURO: TURNICIDAD Y TRABAJO NOCTURNO. Nº 11 (Art. 18 Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales. Deber de información)

Los riesgos más comunes para la seguridad y salud en trabajos a turnos y/o nocturno, así como las medidas de prevención que debes adoptar para evitar estos riesgos entre otras son las siguientes:

INTRODUCCIÓN.

Legalmente, en el Estatuto de los Trabajadores, se define el trabajo a turnos como “toda forma de organización del trabajo en equipo según la cual los trabajadores ocupan sucesivamente los mismos puestos de trabajo, según un cierto ritmo, continuo o discontinuo, implicando para el trabajador la necesidad de prestar sus servicios en horas diferentes en un período determinado de días o de semanas”. Asimismo se considera trabajo nocturno el que tiene lugar “entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana” en el que se “invierte no menos de tres horas del trabajo diario o al menos una tercera parte de la jornada anual en este tipo de horario.”

El trabajo a turnos, especialmente cuando incluye el horario nocturno, fijo o rotativo, puede llegar a producir una serie de perturbaciones a la salud debido a las alteraciones y desajustes en uno o varios de los “tiempos” de la vida de las personas tales como: ***el tiempo biológico, el tiempo de trabajo o laboral y el tiempo familiar o social.***



Por ello es importante tener en consideración las repercusiones que el trabajo a turnos tiene sobre la salud psicofísica de los trabajadores, a fin de organizar los turnos convenientemente y de que el trabajador conozca las repercusiones de dicho horario y las medidas que debe adoptar.

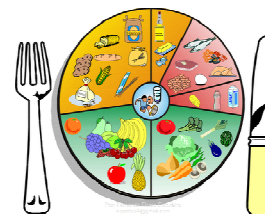
POSIBLES INCOVENIENTES DEL TRABAJO A TURNOS

- **Alteración del equilibrio biológico:** El trabajo a turnos, especialmente el trabajo nocturno, fuerza a la persona a invertir su ciclo circadiano normal de vigilia-sueño, obligándole a ajustar sus funciones al periodo de actividad nocturna.
- **Alteración de los hábitos alimentarios:** La disminución de la calidad de los alimentos, las comidas rápidas e hipercalóricas, cuando el ritmo metabólico es más bajo, el aporte desequilibrado de elementos y el abuso de estimulantes como el café, pueden producir alteraciones gastrointestinales.
- **Alteración del sueño:** En el trabajo a turnos el sueño suele verse alterado, tanto en la cantidad de horas dormidas como en la calidad del sueño que tiene lugar, favoreciendo la aparición de fatiga crónica, alteraciones del sistema nervioso (cefalea, irritabilidad, depresión), digestivo y circulatorio.
- **Alteración de la vida familiar y social:** Especialmente el turno de la noche y el de tarde, dificultan las relaciones sociales debido a la falta de coincidencia con los demás.

- **Incidencia en la actividad profesional:** La baja actividad del organismo durante la noche puede provocar que se den una serie de repercusiones negativas sobre la realización del trabajo: acumulo de errores, dificultad de mantener la atención o de actuar con rapidez.

RECOMENDACIONES

- Es conveniente realizar ciclos cortos de cada turno (2 ó 3 días), puesto que así los ritmos circadianos (ritmos biológicos) no llegan apenas a alterarse.
- Se recomienda que exista un calendario de turnos pactado y conocido con la suficiente antelación así como que se mantenga junto al mismo equipo que rota.
- Es recomendable poder descansar, después de terminar el turno de noche, varios días, bien por descanso o por tener durante el año ciclos distintos de rotación, etc. También es recomendable disponer de descansos de fines de semana completos (al menos 1 al mes).
- La organización del trabajo para el turno de noche, debe propiciar que haya menos carga del mismo. Se debe programar aquellas actividades que sean imprescindibles e, igualmente, evitar tareas que supongan una elevada atención entre las 3 y las 6 de la madrugada (siempre que sea posible). La baja actividad del organismo durante la noche y la acumulación de fatiga por un sueño deficiente provocan un menor rendimiento en el trabajo. Entre dichas horas, la capacidad para la atención y para la toma de decisiones es aún más reducida. No se debe trabajar en turno de noche en solitario.
- Es aconsejable, que se adopten medidas de mejora del sueño entre otras:
 - Escoger espacios oscuros y silenciosos para dormir.
 - Mantener un horario regular de comidas.
 - Evitar ingerir comidas pesadas antes de acostarnos.
 - Practicar algún tipo de ejercicio físico regularmente.
 - Evitar la cafeína (café, refrescos de cola), los estimulantes o alcohol 2 o 3 horas antes de acostarnos.



- Se deberá prever una pausa lo suficientemente larga que permita tomar al menos una comida caliente durante las horas de trabajo.
- Se recomienda la introducción de pausas muy breves para mejorar el estado funcional del organismo, en especial durante el trabajo nocturno.
- El personal expuesto a trabajo a turnos debe someterse a revisiones médicas periódicas por parte del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales (Salud Laboral).

Recibí
 Nombre y apellidos:.....
 Fecha:.....

Firma