

TRABAJO NOCTURNO Y A TURNOS



TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

El trabajo nocturno, como forma de organización del tiempo de trabajo, es un factor de riesgo psicosocial, en tanto que es una condición presente en una situación laboral directamente relacionada con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, con capacidad para afectar de forma negativa tanto al bienestar como al desarrollo del propio trabajo.

Definición.-

El Estatuto de los Trabajadores 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 semanas”*.

Así mismo, se considera **trabajo nocturno** el que tiene lugar *“entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana”* y se considera **trabajador nocturno** al que invierte *“no menos de tres horas de su trabajo diario o al menos una tercera parte de su jornada anual en este tipo de horario”*.

Influencia del trabajo a turnos y nocturno en el individuo.-

La mayoría de los problemas de salud que aquejan a los empleados que trabajan por turnos se asocian a la calidad del sueño del que disfrutan durante el día después de un turno de noche y, en menor medida, al descanso anterior al inicio del turno de mañana. Este tipo de trabajo incide sobre el individuo modificando sus ritmos circadianos, que siguen unos ciclos de activación y desactivación que se corresponden con los estados naturales de vigilia y sueño. Los factores, como los hábitos sociales y la alternancia luz/oscuridad, actúan como sincronizadores de estos ritmos, pero su influencia es tal que si se modifican se alteran asimismo los ritmos biológicos, dando lugar a alteraciones fisiológicas.



Fig. 1.- Variables que intervienen en el sistema a turnos.

Desde el punto de vista cronobiológico, y cualquiera que sea el esquema de trabajo a turnos que se adopte, se produce siempre una reducción de las horas de sueño y la modificación del tiempo normal de sueño altera los ritmos circadianos. Esto puede conducir a una situación de estrés crónico y alteraciones en el sistema nervioso y digestivo en el trabajador a turnos rotatorios, originado por:

- a) La alteración de los ritmos circadianos.
- b) La alteración del sueño y la consecuente fatiga.
- c) Las alteraciones de la vida de relación doméstica y social.

Alteraciones del sueño. Además de las alteraciones que puedan producirse en el organismo de las personas al cambiar el curso natural de los ritmos circadianos, el trabajo a turnos ocasiona perturbaciones en el ritmo biológico del sueño.

El sueño comprende dos fases: una de sueño lento y una de sueño rápido. Durante la primera fase se da un período inicial de sueño ligero y un segundo período de sueño profundo, en el que las constantes fisiológicas y el tono muscular disminuyen. Esta fase del sueño permite la recuperación física del organismo. La fase de sueño rápido, o sueño paradójico, es la que permite la recuperación psíquica.

En el trabajo a turnos, sin embargo, esto no es posible, ya que el sueño se ve alterado, no produciéndose nunca una adaptación plena al cambio horario. Por ejemplo, en el turno de mañana, al tener que despertarse demasiado pronto y acortar las últimas horas de sueño, se reduce el sueño paradójico, mientras que en el turno de noche, al alterar el ritmo sueño/vigilia, y a causa de la mayor dificultad de dormir de día -debido a la luz, ruidos, etc.- se

observa una reducción del sueño profundo, con lo que se dificulta la recuperación de la fatiga física.

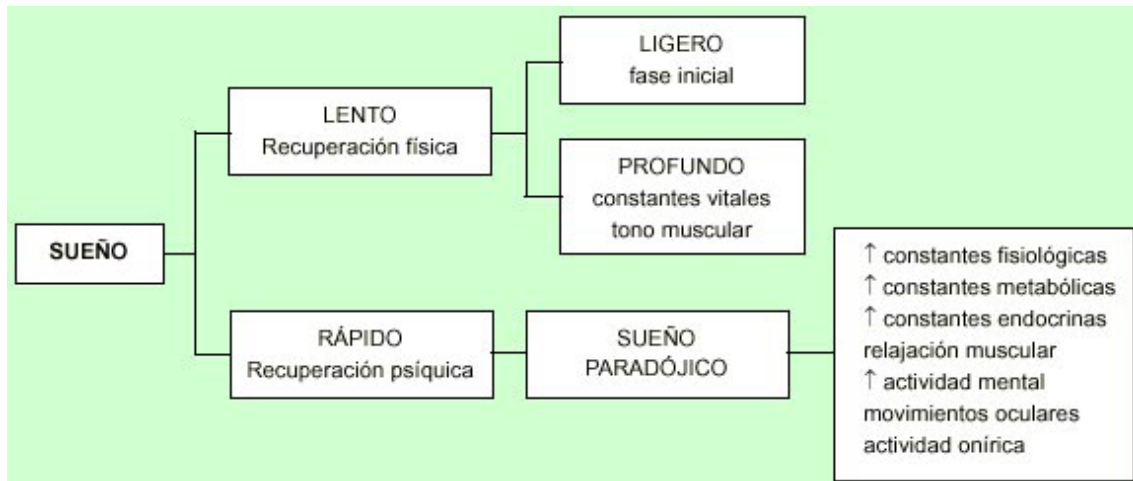


Fig. 2 : Fases del sueño.

Los efectos adversos del trabajo por turnos y nocturno se incrementan con la edad, siendo el grupo crítico de edad, en promedio, el comprendido entre los 40 y 50 años (Foret y cols. 1981; Koller 1983). Así mismo, existen indicios de que la adaptación de los ritmos circadianos a las exigencias del trabajo por turnos es más lenta en los trabajadores de edad madura que en los más jóvenes (Harma y cols. 1990).

Valoración de la incidencia del trabajo a turnos y nocturno en el empleado.-

Este tipo de trabajo no va a afectar a todos los empleados por igual, ya que existe una vulnerabilidad individual, de ahí que la hora de valorar la incidencia del trabajo nocturno y a turnos en el empleado hay que tener en cuenta las características personales, tanto exógenas (sexo, personalidad, edad, etc.), como exógenas (hijos o personal a su cargo, entorno socio cultural, etc.), ya que van a intervenir en la capacidad de adaptación del sujeto.

Vigilancia de la salud.-

Los trabajadores nocturnos y quienes trabajen a turnos deberán gozar en todo momento de un nivel de protección en materia de salud y seguridad adaptado a la naturaleza de su trabajo, incluyendo unos servicios de protección y prevención apropiados, y equivalentes a los de los restantes trabajadores de la CARM.

La Administración deberá garantizar que los empleados a turnos que ocupe dispongan de una evaluación de su salud, antes de su incorporación a un trabajo nocturno y, posteriormente, a intervalos regulares, en los términos que se establezca en la normativa específica en la materia.

Incidencia en la actividad profesional.-

Generalmente, en el turno de noche se obtiene un menor rendimiento entre las 3 y las 6 de la madrugada, ya que en estas horas la capacidad de atención y toma de decisiones, así como la rapidez y precisión de los movimientos es más reducida.

Intervención en el trabajo a turnos.-

Mejorar las condiciones del trabajo a turnos y nocturno supone actuar a nivel organizativo. La actuación debe basarse, principalmente, en intentar respetar al máximo los ritmos biológicos de vigilia-sueño y alimentación, así como las relaciones sociales y familiares.

La organización de los turnos de trabajo es un problema complejo, que requiere la consideración de distintas áreas:

- a) *Los condicionamientos legales.* Habrá que tener en cuenta la legislación vigente.
- b) *Aspectos relacionados con la organización global.-* El sistema que se implante debe adaptarse a:
 - tipo de unidad administrativa (estructura, tamaño, ubicación, servicios que cubre, etc.).
 - características de los distintos departamentos o servicios (tamaño, especialidad, saturación de demanda, etc.),
 - tareas que deben realizarse. Ya que no todas las tareas se deben realizar las 24 horas del día, es importante tener esto en cuenta, y diseñar las tareas en función de los turnos, dejando para las horas de la madrugada sólo aquellas tareas que sean imprescindibles.
- c) *Estructura de los recursos humanos.-* El horario debe adaptarse al número de empleados existente, presupuestos, niveles profesionales, etc.).

Organización de los turnos.-

Para la organización de los turnos se han de tener en cuenta los factores siguientes:

- a) La elección de los turnos será discutida por los interesados.
- b) Los turnos deberán respetar al máximo el ciclo de sueño, evitando que el turno de mañana empiece a una hora demasiado temprana.
- c) Procurar que los turnos de noche consecutivos sean mínimos.
- d) Los turnos de noche y de tarde nunca serán más largos que los de la mañana.
- e) Aumentar el número de períodos en los que se puede dormir de noche: posibilidad de descanso después de hacer el turno de noche, acumular días de descanso y ciclos de rotación distintos a lo largo del año.
- f) Facilitar que el empleado coma comida caliente y de forma equilibrada, instalar espacios adecuados donde el empleado pueda descansar o comer, prever tiempo suficiente para comer.
- g) Disminución del número de años que el empleado realiza turnos, limitación de edad.
- h) Dar a conocer con antelación el calendario con la organización de los turnos.
- i) Participación de los empleados en la determinación de los equipos.
- j) Mantener los miembros en un grupo de manera que se faciliten las relaciones estables.
- k) Establecer un sistema de vigilancia médica que detecte la falta de adaptación y pueda prevenir situaciones irreversibles.

Recomendaciones para mejorar el sueño.-

- Intentar conseguir espacios oscuros y silenciosos para dormir.
- Mantener un horario regular de comidas.
- Evitar ingerir comidas pesadas antes de acostarse.
- Evitar tomar alcohol, cafeína y estimulantes en general dos o tres horas antes de acostarse.