

## Definición de trabajo a turnos y nocturno

El trabajo a turnos es la 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 al trabajador a prestar sus servicios en horas diferentes en un período determinado de días o de semanas.

Muchos trabajadores por turnos tienen calendarios que rotan, lo que supone cambios de las horas de trabajo de la mañana a la tarde o del día a la noche. Estos cambios pueden ocurrir en días diferentes de una semana o de un mes. Los policías y los bomberos, por ejemplo a menudo tienen calendarios de trabajo que rotan.

Otros trabajadores pueden trabajar un turno permanente y trabajar solamente por la noche o por la tarde, por ejemplo algunos puestos de limpiadora solo trabajan a turno de tarde y ciertos puestos de guardia jurado trabajan solamente a turno de noche.

El trabajo nocturno es que tiene lugar entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana. Se considera trabajador nocturno al que invierte no menos de tres horas de su trabajo diario o al menos un tercera parte de su jornada anual en este tipo de horario.

## Existen distintas formas de organizar los turnos

**Sistema discontinuo:** el trabajo se interrumpe normalmente por la noche y el fin de semana. Supone, pues, dos turnos, uno de mañana y uno de tarde.

**Sistema semi-continuo:** la interrupción es semanal. Supone tres turnos mañana, tarde y noche, con descanso los domingos.

**Sistema continuo:** el trabajo se realiza de forma ininterrumpida. El trabajo queda cubierto durante toda la semana. Supone más de tres turnos además del trabajo nocturno.

## Motivos para el trabajo a turnos

Hay varias razones para organizar el trabajo a turnos. Una razón importante es que ahora, como consecuencia de la tecnología moderna, es posible hacer muchas actividades en cualquiera hora del día o de la noche. Esta sociedad que funciona las 24 horas del día requiere que se provean los servicios fundamentales todo el tiempo. Los servicios críticos incluyen la seguridad pública, como la protección de policía y bomberos, la defensa militar, la asistencia médica, el transporte y las empresas de servicios públicos, como la electricidad, el agua, y el teléfono. Otras industrias deben funcionar 24 horas al día porque el proceso de producción es mucho mayor de 8 horas y debe operar continuamente, por ejemplo ciertas empresas de productos químicos y algunas industrias manufactureras tienen maquinarias costosas que necesitan operar continuamente para ser lucrativas.

Debido a que varias ocupaciones e industrias operan todo el día y toda la noche, otros servicios han ampliado sus horas para la conveniencia de los trabajadores que trabajan en esos turnos, también han ampliado el acceso para las personas que simplemente prefieren la conveniencia de esos horarios ampliadidos. Algunos ejemplos obvios son las tiendas de comestibles, las gasolineras y los restaurantes que están abiertos 24 horas al día, siete días a la semana. El mercado de trabajo para los nuevos trabajadores a turnos se ha ampliado debido a que en las últimas décadas han aumentado los servicios que operan con horario extendido.

## Según la I Encuesta Regional de Condiciones de Trabajo del año 2005:

Un 13,7 % de los trabajadores de nuestra región tienen un horario de turno rotativo y un 6,1 % de los trabajadores realiza su trabajo de noche. El sector donde más se realizan turnos rotatorios mañana/tarde es el industrial con un 11,8 % y el turno rotatorio mañana/tarde/noche se da por igual en los sectores de la industria y servicios con un 7 %.



## Ritmos circadianos

El ser humano está sometido a ritmos biológicos que influyen en el funcionamiento de su organismo. Por la noche se produce una disminución de las capacidades físicas y mentales, la memoria a largo plazo disminuye y mejora progresivamente a lo largo del día. Se sabe también que el tono muscular, la frecuencia cardiaca, la temperatura corporal, la frecuencia respiratoria, etc., experimentan variaciones a lo largo de la jornada. En general, se puede decir que nuestro organismo está biológicamente programado para la actividad diurna y el descanso nocturno, por lo que el trabajo nocturno debe ser considerado como antinatural.



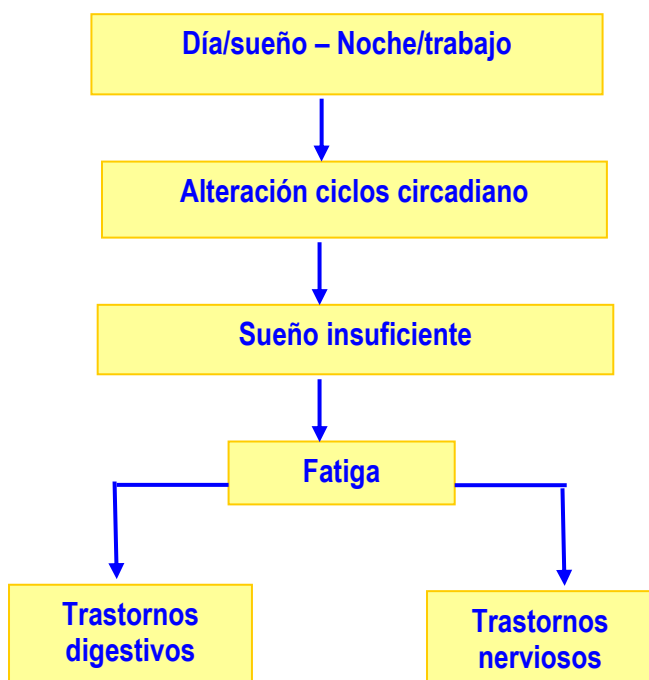
## Inconvenientes del trabajo a turnos y nocturno

El trabajo a turnos exige mantener al organismo activo en momentos en que necesita descanso y a la inversa. Además, los turnos colocan a los trabajadores fuera de las pautas de la vida familiar y social. Todo ello provoca un triple desajuste entre el tiempo de trabajo, el tiempo biológico y el tiempo social.

El trabajo a turnos y nocturno especialmente, representan un riesgo para la salud y las consecuencias negativas alcanzan aspectos mucho más amplios que el laboral, no solo afectan al trabajo y rendimiento sino también a la seguridad personal del trabajador y de otras personas, y a la salud física y psíquica y a las relaciones familiares y personales.

La mala adaptación del trabajo a turnos se puede presentar poco tiempo después del comienzo del mismo (Síndrome Agudo) o después de años (Síndrome Crónico)

El primero parece estar más relacionado con la repercusión de la alteración del ritmo vigilia-sueño, y a largo plazo parecen estar implicados más factores personales y laborales, y supone trastornos sistémicos y más complejos.



## Consecuencias del trabajo a turnos

### Sobre la salud y el bienestar:

- Trastornos gastrointestinales
- Trastornos cardiovasculares
- Pérdida del apetito
- Alteraciones en el sueño
- Trastornos nerviosos
- Insatisfacción personal en el trabajo

### Sobre la actividad laboral:

- Aumento del número de errores
- Reducción del rendimiento
- Disminución de la capacidad del control
- Absentismo
- Aumenta el número de accidentes de trabajo

### Sobre la vida social:

- Empobrecimiento de las relaciones sociales y familiares
- Pérdida de amistades
- Dificultad para disfrutar del ocio

## Prevención

Los menores de 18 años **no podrán realizar trabajos nocturnos** (art.6 Estatuto de los Trabajadores).

Las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, si los resultados de la evaluación revelasen un riesgo para la seguridad y salud o posibles repercusiones sobre el embarazo o la lactancia, **no podrán realizar trabajos a turnos ni nocturnos** (art 26 Ley 31/1995).

### Medidas Preventivas:

- Reducción de la jornada laboral
- Participación de los trabajadores en la organización de los turnos
- Rotaciones rápidas y preferible: noche-tarde-mañana
- Aumentar las pausas y tiempo de descansos
- Reducir la carga de trabajo nocturno
- Adaptar las condiciones de trabajo
- Mejorar los servicios
- Retrasar el inicio del turno de mañana
- Vacaciones suplementarias para el personal a turnos
- Establecimiento de un límite de tiempo para trabajo a turnos (ejemplo 15 años como máximo)
- Establecer limitaciones de edad para acceder al trabajo a turnos (desaconsejándolo a los menores de 20 años y mayores de 45)
- No trabajar nunca de noche en solitario

### Vigilancia de la salud

- Los trabajadores deberían someterse a un reconocimiento médico cada 6 meses.
- Establecimiento de criterios médicos para excluir trabajadores del trabajo a turnos.

## Para establecer una jornada laboral

### Factores que se tienen que tener en cuenta:

- Salud y edad de los trabajadores
- Las exigencias de la tarea, tanto en el plano físico como mental
- La diversidad (no monotonía) del trabajo
- La exposición a productos tóxicos
- El tiempo de desplazamiento de los trabajadores
- Las obligaciones familiares
- La capacidad individual de adaptación a un horario a turnos y nocturno, ya que hay una variable que influye en que una persona tenga más tolerancia para despertarse por la mañana o para mantener el estado de alerta durante la noche.

## Estrategias para afrontar el trabajo a turnos

### Dormir lo suficiente

Dormir lo suficiente y sentirse descansado. Algunas personas lo pueden hacer sin esfuerzo especial. Sin embargo, la mayoría de los trabajadores a turnos tienen que aprender cuándo tienen que dormir y que pueden hacer para dormir lo suficiente.

### Proteger el sueño:

- Bloquear el ruido
- Mantener un horario de rutina para dormir
- No comer comidas pesadas

### Hacer ejercicio

En general, estar en buena condición física ayuda a resistir el estrés y las enfermedades

## Bibliografía

- Ley prevención de Riesgos Laborales 31/1995 y Estatuto de los Trabajadores
- Nota Técnica de Prevención 455
- Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH)