



## Trabajo a Turnos y Nocturno



El tiempo de trabajo es uno de los aspectos de las condiciones de trabajo que tiene una repercusión más directa sobre la vida diaria. El número de horas trabajadas y su distribución pueden afectar no sólo a tu calidad de vida en el trabajo, sino a tu vida extralaboral, en la medida en que la distribución del tiempo libre es utilizable para el esparcimiento, la vida familiar y la vida social.

### Riesgos específicos

Los efectos negativos del turno de noche sobre la salud se dan a distintos niveles. Por una parte, se ve alterado tu equilibrio biológico, por el desfase de los ritmos corporales y por los cambios en los hábitos alimentarios, y por otra pueden perturbar tu vida familiar y social.

- **Hábitos alimentarios**

El horario de trabajo afecta a la cantidad, calidad y ritmo de tus comidas.

Las alteraciones digestivas se ven favorecidas por la alteración de los hábitos alimentarios.

- **Alteraciones del sueño**

Para que te recuperes de la fatiga física diaria es necesario que duermas, aproximadamente, siete horas durante la noche, de manera que puedan darse todas las fases del sueño. Cuando trabajas

a turnos esto no es posible ya que el sueño se altera, no permitiéndote una adaptación plena al cambio horario.

Ello hace que vayas acumulando fatiga y provocando, a largo plazo, la aparición de un estado de fatiga crónica, enfermedades digestivas y del aparato circulatorio.

- **Alteraciones de la vida social**

El trabajo a turnos, especialmente el turno de noche y el de tarde, dificulta las actividades de tu vida cotidiana e incluso la relación diaria debido a la falta de coincidencia con los demás. Las dificultades se dan en el ámbito familiar, ya que tu vida de pareja se limita, pudiendo aparecer problemas de coordinación y de organización; y existe menor oportunidad de vida social al disminuir la posibilidad de participar en actividades sociales o de coincidir con tus amigos o familiares, dedicándose, la gran parte del tiempo de ocio, a actividades individuales.

- **Incidencia en la actividad profesional**

Generalmente, en el turno de noche se obtiene un menor rendimiento y una menor calidad del trabajo realizado, especialmente 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.

Es posible también que, en el cambio de turno, las consignas no se transmitan de forma suficientemente precisa o que, por las prisas de marcharse, no se comuniquen informaciones necesarias para el desempeño del trabajo, lo que puede originar errores e incidentes.

Algunos estudios han demostrado que las personas que trabajan en turnos rotativos perciben su trabajo como más estresante que las del turno de día, y con mayor frecuencia piensan que su trabajo es fatigante tanto física como mentalmente.

## Medidas de prevención

Desde el punto de vista ergonómico, es importante tener en cuenta estas consecuencias y diseñar el trabajo a turnos de manera que sea lo menos nocivo posible para la salud de aquellas personas que se encuentran en dicha situación.

- Disminuir el número de años de trabajo nocturno continuado en función de la edad u otros factores que puedan afectar a la salud. (La O.I.T. recomienda que a partir de los 40 años el trabajo nocturno sea voluntario).
- Reduce o evita, en lo posible, una carga de trabajo elevada en el turno de noche.
- Programa aquellas actividades que se consideren imprescindibles e, igualmente, evita tareas que supongan una elevada atención entre las 3 y las 6 h., de la madrugada.
- 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 de atención y la toma de decisiones es más reducida.

- Planifica actividades extra-laborales que favorezcan las relaciones sociales en tu tiempo libre.
- Desarrolla una estrategia para mejorar el sueño, elige espacios oscuros y silenciosos para dormir.
- Mantén un horario regular de comidas, evita tomar comidas pesadas antes de acostarte, evitar tomar cafeína, estimulantes y alcohol en general 2 o 3 horas antes de acostarte.
- Haz ejercicio regularmente.



JUNTA DE EXTREMADURA

<http://ssprl.juntaex.es>