

**INFORME TÉCNICO SOBRE
TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO**

**CONSEJERÍA DE HACIENDA Y
ADMINISTRACIÓN PÚBLICA**

El tiempo de trabajo, incluyendo número de horas trabajadas y su distribución, puede afectar a la vida diaria del personal trabajador, tanto dentro como fuera del horario laboral.

Esto es debido a que, en la medida en que el tiempo de ocio se utiliza para el esparcimiento personal, la vida familiar y social se ve condicionada por realizar horarios de trabajo “no habituales” (a turnos y nocturno).

A nivel puramente biológico, y teniendo en cuenta nuestro ritmo circadiano, la actividad laboral debería desarrollarse durante el día, con el objetivo de acoplar nuestra actividad laboral con el período natural de activación en el ser humano. No obstante, algunas veces es necesario establecer horarios de trabajo que no son lo más aconsejable, ya sea por necesidades de la producción o del servicio.

En cuanto a la normativa, en el Estatuto de los Trabajadores (Art. 36) se dice que “*se considera trabajo nocturno el realizado entre las diez de la noche y las seis de la mañana*”. Asimismo, se indica que “*La jornada de trabajo de los trabajadores nocturnos no podrá exceder de ocho horas diarias de promedio, en un período de referencia de quince días. Dichos trabajadores no podrán realizar horas extraordinarias. (...) se considerará trabajador nocturno a aquel que realice normalmente en período nocturno una parte no inferior a tres horas de su jornada diaria de trabajo, así como a aquel que se prevea que puede realizar en tal período una parte no inferior a un tercio de su jornada de trabajo anual.*”

En el artículo 26 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (31/1995, 8 de noviembre), se indica que “*Si los resultados de la evaluación revelasen un riesgo para la seguridad y la salud o una posible repercusión sobre el embarazo o la lactancia de las citadas trabajadoras, el empresario adoptará las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo, a través de una adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo de la trabajadora afectada. Dichas medidas incluirán, cuando resulte necesario, la no realización de trabajo nocturno o de trabajo a turnos*”

Las implicaciones para la salud pueden ser tan importantes que, en relación al trabajo nocturno continuado, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) recomienda que a partir de los 40 años de edad sea voluntario. En cuanto a probables riesgos que aún necesitan

más investigación, la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) incluyó en el Grupo 2 A: “*el trabajo por turnos que implica la disrupción circadiana es probablemente carcinógeno para los seres humanos*”. Aunque la conclusión aún no es firme, hay sospecha de que el trabajo por turnos podría influir en el riesgo de desarrollar patología cancerígena.

Según la investigación en relación al trabajo a turnos y nocturno, se derivan varias complicaciones para el personal trabajador en estas condiciones laborales. Así, se ven afectadas las siguientes áreas, muchas de ellas interconectadas entre sí:

- Sueño. El trabajo a turnos y nocturno ocasiona perturbaciones en el ritmo biológico del sueño. Se ve agravado porque en el momento en el que el trabajador o trabajadora intenta dormir puede haber más ruido ambiental, luz, compromisos que no impiden dormir, etc. Por todo ello, el sueño puede ser más ligero o interrumpido en su transcurso. Pueden existir episodios de insomnio seguidos por otros de somnolencia.
- Psicológica. Esta área se ve afectada como consecuencia de los problemas de sueño que suelen aparecer, así como por la desconexión con las funciones familiares y la vida social del personal trabajador. Se ha identificado mayor incidencia de enfermedades psicológicas tales como astenia, ansiedad, depresión o trastornos del carácter. También, se ha detectado mayor prevalencia de ideas suicidas.
- Digestivas. El trabajo a turnos y nocturno afecta al ritmo de las comidas. Algunos trabajadoras y trabajadores pueden ser influidos por comer a disgusto y con poco apetito como consecuencia de horarios cambiados. A nivel patológico puede aparecer gastritis, reflujo gastroesofágico, flatulencia, estreñimiento y úlcera de estómago.
- Sedentarismo u obesidad. Como consecuencia del alto contenido calórico en las comidas que se suelen hacer en el turno de noche.
- Familiares. En cuanto a efectos sobre la vida familiar, la persona fija debe condicionar todas las costumbres familiares a su horario de trabajo y de descanso, por lo que pueden favorecer los conflictos en el seno doméstico. Así, los horarios diferentes respecto a la familia ocasionan problemas para desarrollar una vida familiar normalizada (comidas, llevar niños al colegio, etc). También se observa disminución de actividades sociales y de ocio.
- Sociales. Al igual que en el ámbito familiar, el área social se ve condicionada por los horarios laborales, con lo que muchas veces tienen que renunciar a actividades que

les pueden resultar placenteras.

- Consumo de sustancias tales como tabaco, alcohol, somníferos, hipnóticos, etc, o el consumo de café y otros excitantes para combatir el sueño y el aburrimiento.
- Enfermedades cardiovasculares. Se incrementa el riesgo de padecerlas.
- En cuanto a la medicación, se observa mayor prevalencia de consumo de ansiolíticos, hipnóticos, analgésicos, protectores gástricos y antidepresivos.

En cuanto a indicaciones de la OIT, ésta desaconseja el trabajo nocturno en los siguientes casos:

- Historial de trastornos gastrointestinales con síntomas graves.
- Úlcera péptica recurrente o síndrome de colon irritable
- Diabetes mellitus insulínica
- Tirotoxicosis
- Enfermedad coronaria, angina inestable o antecedente de infarto de miocardio.
- Narcolepsia
- Afecciones que produzcan perturbaciones crónicas del sueño
- Epilepsia
- Trastornos psiquiátricos graves, especialmente depresión crónica
- Asma que precise medicación, en especial paciente con esteroides
- Tuberculosis activa y extendida
- Alcoholismo o drogadicción
- Deficiencia acusada de la visión o hemeralopia (ceguera diurna) demasiado grave para una corrección efectiva.

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) sugiere que se facilite el descanso durante el turno de noche (“siestas nocturnas”), con el fin de tratar de introducir cortos períodos de sueño durante el turno de nocturno, tanto para prevenir que la conducta se deteriore por la fatiga como por la función reparadora de la misma. Incluso plantea la posibilidad de valorar, en la medida de lo posible, las características personales en relación con este tipo de turnos.

Por todo lo anteriormente expuesto, y teniendo en cuenta la literatura revisada sobre

este tema, se recomiendan se adopten las siguientes medidas protectoras de la salud del personal trabajador, todo ello sin menoscabo de la aplicación del V Convenio Colectivo:

- En relación con los puesto de trabajo fijo nocturno se analizará la posibilidad de ir sustituyéndolos por puesto con turnos rotatorios. Igualmente, a las personas que hayan realizado este tipo de turnos, de manera prolongada en el tiempo, se le facilitará la realización de tareas en los turnos de mañana y tarde, evitando el turno de noche.
- En cuanto a los turnos de rotación, se tendrán en cuenta las siguientes indicaciones:
 - Se diseñarán las planillas basándonos en la rotación rápida, puesto que ha demostrado menores efectos perjudiciales a nivel biopsicosocial y familiar que los turnos de rotación lenta.
 - Si atendiendo a cualquier cuestión organizativa del personal no fuese posible realizar la rotación rápida de sólo un día consecutivo por turno, se podrán realizar hasta dos turnos de noche seguidos en las planillas **oficiales** de los centros, aunque la tendencia debe ser realizar un solo turno de noche.
 - Sólo de manera muy excepcional, y bajo estricto control de la dirección de los centros, se podrán realizar hasta tres noches seguidas en la planillas **reales**. Esta práctica deberá irse eliminando en un corto período de tiempo.
- Favorecer descansos para poder alimentarse. Se recomienda tomar comida caliente y equilibrada.
- Facilitar las relaciones estables entre compañeros y compañeras de trabajo, aún cuando vayan cambiando de turno. Para ello, se intentará mantener a los integrantes estables dentro de los diferentes turnos.
- Introducir cortos períodos de sueño durante el turno de noche, siempre que las demandas laborales lo permitan, que podría ser alrededor de las tres de la

mañana, antes de que la conducta se deteriore. Se pretende conseguir con esto que aumente el rendimiento, disminuya la sensación de fatiga y mejore el estado de ánimo.

- Reducir, en lo posible, la carga de trabajo en el turno de noche. Programar aquellas actividades que se consideran imprescindibles, intentando evitar tareas que supongan una elevada atención en la franja horaria entre las 3 y las 6h. de la mañana.
- Con el fin de prevenir posibles patologías, se llevarán a cabo las siguientes actuaciones:
 - En relación a la Vigilancia de la Salud, el examen de salud laboral para el personal que tenga turno fijo de noche será obligatorio, según acuerdo del Comité General de Seguridad y Salud de la Junta de Extremadura. Se estudiará la posibilidad de hacerlo extensivo a todos los que realicen turno de noche. Todo ello en cumplimiento del artículo 36.4 del Real Decreto Legislativo 1/1995, de 24 de marzo, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores.
 - Si la persona trabajadora considera que tiene patologías que pudieran tener correlación con el turno nocturno o que le impida ejecutarlo, se podrá acoger al procedimiento de adaptación de puestos de trabajo.
 - Al mismo procedimiento se podrá acoger el personal de la Junta de Extremadura que esté en tratamiento farmacológico del que se puedan derivar alteraciones cognitivas y/o somnolencia excesiva.
- Utilizar gafas de sol al salir del turno de noche, si la claridad del día lo permite, de tal manera que se reduzca la exposición a los rayos ultravioleta.
- Valorar, por parte de la persona trabajadora, tras un turno de noche, si su

estado de activación es óptimo para manejar vehículos o si, por el contrario, es recomendable realizar un periodo de descanso previo a su utilización. En estos casos, si es posible, sería conveniente tener un método de transporte alternativo que evite los riesgos que conlleva conducir un vehículo. Recordar que los accidentes de tráfico “in itinere” del personal de la Junta de Extremadura son los que conlleva una mayor gravedad con respecto al resto de los accidentes laborales.

- Frente al riesgo de realizar trabajo nocturno, el centro deberá ofrecer a la trabajadora embarazada la posibilidad de ocupar el turno de día a partir del tercer trimestre del embarazo o en cualquier momento del embarazo, según lo establecido en los informes del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales.
- Adoptar aquellas medidas de prevención recogidas en la Ficha de Prevención del Trabajo a Turnos o Nocturno que se adjunta.

En Mérida, a fecha de la firma electrónica

EL JEFE DE SERVICIO DE SALUD Y
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.
Fdo.: Fco. Javier Viciano Clemente.

Firmado por: JEFE/A DE SERVICIO DE SALUD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES - Francisco
J Viciano Clemente
Fecha: 24/11/2021 8:36

Validez: Copia Electrónica Auténtica; Autoridad de certificación: FNMT-RCM
Certificado validado por la plataforma @firma.
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.
Código de verificación: PFJE1638504721244
URL verificación: <http://sede.gobex.es/SEDE/csv/codSeguroVerificacion.jsf>

