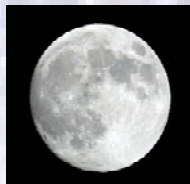


RIESGOS DEL TRABAJOS A TURNOS Y NOCTURNO

DEFINICIÓN

Trabajo a turnos: 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 (Art. 36 Estatuto de los trabajadores).

Trabajo nocturno: el realizado entre las diez de la noche y las seis de la mañana. Se considera trabajador nocturno aquel que realice normalmente un período nocturno una parte no inferior a tres horas de su jornada diaria de trabajo, así como aquel que se prevea que puede realizar en tal período una parte no inferior a un tercio de su jornada de trabajo anual (Art. 36 Estatuto de los trabajadores).



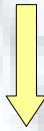
TRABAJAR



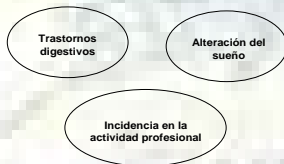
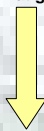
DORMIR



Altera ritmos biológicos normales



Sueño insuficiente = Fatiga



CONSECUENCIAS DEL TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

Alteración del sueño: insomnio, fatiga, enfermedades digestivas y del aparato circulatorio.

Trastornos gastrointestinales: alteración de los hábitos alimentarios, dispepsia, gastritis, colitis, obesidad, riesgo de diabetes,...

Incidencia en la actividad profesional: disminución capacidad de control, aumento de errores, reducción del rendimiento, dificultad de mantener la atención, de percibir correctamente la información o de actuar con rapidez.

Trastornos nerviosos: ansiedad, stres,...

Alteración de la vida social y familiar



RECOMENDACIONES EN LA ORGANIZACIÓN DE TURNOS

La elección de los turnos deberá ser consensuada por los interesados.

Publicar el calendario con antelación.

Los turnos deberán respetar al máximo el ciclo de sueño.

Los turnos de noche y de tarde no deben ser más largos que los de mañana.

Se debe prever fines de semana libres de al menos dos días consecutivos.

Reducir el número de años que el individuo realiza turnos (limitación de edad)

Aumentar el número de períodos en los que se puede dormir de noche.

Facilitar comida caliente y equilibrada, e instalar espacios adecuados.

Disminuir la carga de trabajo en el turno de noche.

Participación de los trabajadores en la determinación de los equipos.

Mantener los mismos miembros del grupo.

Establecer un sistema de vigilancia médica.



NUEVAS TENDENCIAS

Se están introduciendo nuevas tendencias a la hora de organizar los horarios de trabajo. No se ha demostrado todavía su eficacia. Las más relevantes son:

Descanso durante el turno de noche: proponer cortos períodos de sueño durante el turno de noche.

Diferencias individuales: Se basa en considerar las diferencias de cada persona a la hora de adaptarse al trabajo a turnos y nocturno.

Semana reducida: Se condensa el número de horas de trabajo en menos de cinco días/semana.

Turnos flexibles: Consiste en ofrecer diversos horarios de trabajo, pudiendo el trabajador elegir aquel que considere más conveniente.

Autores: Fernando Serrano. Margarita Ortega. Jon Arrien. Maite Gómez. Pedro Martínez de Lahidalga