EXPERIENCIAS PRÁCTICAS BURNOUT-TURNICIDADD

MERCEDES GARCÍA DE ITURRATE
trabajo nocturno
Seguridad y Salud en el Trabajo con Nocturnalidad
Evaluación riesgo psicosocial
2004

revisión
Comité de Seguridad y Salud

Unidad de Medicina del Trabajo
Aspectos organizativos
Vigilancia salud
Adaptaciones
NTP 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos

Travail posté et travail de nuit. Dimension organisationelle
Shiftwork and nightwork. Organizational features

Las NTP son guías de buenas prácticas. Sus indicaciones no son obligatorias salvo que estén recogidas en una disposición normativa vigente. A efectos de valorar la pertinencia de las recomendaciones contenidas en una NTP concreta es conveniente tener en cuenta su fecha de edición.

R178 - Recomendación sobre el trabajo nocturno, 1990 (núm. 178)
Negociados
Permitir cambios
MAÑANA 8h-15h
TARDE 15h-22h
NOCHE 22h-8h
<table>
<thead>
<tr>
<th>L</th>
<th>M</th>
<th>X</th>
<th>J</th>
<th>V</th>
<th>S</th>
<th>D</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>N</td>
<td>N</td>
<td>D</td>
<td>D</td>
<td>D</td>
<td>D</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>M</td>
<td>M</td>
<td>M</td>
<td>D</td>
<td>M</td>
<td>M</td>
<td>M</td>
</tr>
<tr>
<td>T</td>
<td>T</td>
<td>D</td>
<td>M</td>
<td>M</td>
<td>D</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>M</td>
<td>M</td>
<td>T</td>
<td>T</td>
<td>N</td>
<td>N</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>D</td>
<td>D</td>
<td>M</td>
<td>M</td>
<td>T</td>
<td>T</td>
<td>T</td>
</tr>
<tr>
<td>D</td>
<td>D</td>
<td>N</td>
<td>N</td>
<td>D</td>
<td>D</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>M</td>
<td>M</td>
<td>M</td>
<td>D</td>
<td>M</td>
<td>M</td>
<td>M</td>
</tr>
<tr>
<td>T</td>
<td>T</td>
<td>D</td>
<td>M</td>
<td>M</td>
<td>D</td>
<td>D</td>
</tr>
<tr>
<td>M</td>
<td>M</td>
<td>T</td>
<td>T</td>
<td>D</td>
<td>D</td>
<td>N</td>
</tr>
<tr>
<td>D</td>
<td>D</td>
<td>M</td>
<td>M</td>
<td>T</td>
<td>T</td>
<td>T</td>
</tr>
</tbody>
</table>

The circled cells indicate specific entries in the table.
Diferencias individuales

Turnos flexibles
¿Búho o alondra?
Vigilancia de la Salud
STANDARD SHIFTWORK INDEX

Simon Folkard.
¿Qué tal el trabajo?

**SIN NOCTURNIDAD**

- BIEN: 83,72%
- Otros: 6%

**CON NOCTURNIDAD**

- BIEN: 84,88%
- Otros: 3%

- Total: 144
- Total: 146
¿Qué tal las noches?

BIEN - 61,04%
Turnicidad con nocturnidad
Edad
Edad
Comisiones de Servicio por Salud

- Turnicidad con nocturnidad
  - SI: Residencia
  - NO: C. Día

- No turnicidad ni nocturnidad
Absolutamente no recomendable si están presentes una o más de las siguientes condiciones:
— Enfermedad gastrointestinal grave (incluye enfermedad hepática o pancreática grave)
— Diabetes, especialmente la insulinodependiente
— Irregularidades hormonales graves
— Epilepsia
— Factores de alto riesgo cardiovascular
— Estados depresivos
— Estados psicóticos
— Trastornos crónicos del sueño

No recomendable debido a una posible agravación de los efectos adversos si están presentes una o más de las siguientes condiciones:
— Más de 45-50 años
— Condiciones domésticas insatisfactorias para dormir
— Ausencia de apoyo social y familiar
— Mujer con niños pequeños

Occupational health services for shift and night workers.
Koller M
Head of Occupational and Social Hygiene Unit, Institute of Environmental Hygiene, University of Vienna, Kinderspitalgasse 15, 1095 Wien, Austria
- Enfermedad inflamatoria crónica intestinal (Enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa).
- Diabetes tipo I. Hipoglucemias severas.
- Epilepsia
- Enfermedad coronaria
- Trastorno grave del sueño, teniendo que estar documentado su estudio.
- Enfermedad psiquiátrica grave.
- Cáncer de mama, endometriosis.
¿Turnicidad y Siniestralidad?
Siniestralidad
Tipo de jornada

![Bar chart showing the number of shifts and no turnos over years 2010 to 2014.]

Color codes:
- Green: no turnos
- Yellow: turnos sin noches
- Red: turnos sin noches
Tipo de jornada

- no turnos
- turnos sin noches
- turnos con noches

Eskerrik asko