EL TRABAJO NOCTURNO

EXPERIENCIAS PREVENTIVAS

Orkli S. Coop.

NOVIEMBRE 2018

QUIÉNES SOMOS

UN POCO DE HISTORIA

TURNICIDAD/NOCTURNIDAD. CONCEPTOS

TRABAJO NOCTURNO. EFECTOS SOBRE LA SALUD

TRABAJO NOCTURNO. CRITERIOS PRL

EXPERIENCIAS INDIVIDUALES

EXPERIENCIAS COLECTIVAS

Y AHORA, ¿QUÉ HACEMOS?

NOVIEMBRE 2018

¿Quiénes somos?

60 pers.

500 pers.

240 pers.

150 M€

Fuente imágenes: wikipedia

¿Quienes somos?

orkli

Calefacción y a.c.s

Sistemas Solares

Suelo Radiante Refrescante

Sistemas Hidráulicos

Sistemas de Combustión

Seguridad Termoeléctrica

N°1 – Cuota > 45%

Actor principal

N°1 – Cuota > 50%

¿Quienes somos?

orkli

Calefacción y a.c.s

Sistemas Solares

Suelo Radiante Refrescante

Sistemas Hidráulicos

Sistemas de Combustión

Seguridad Termoeléctrica

¿Quienes somos?

orkli

Calefacción y a.c.s

Sistemas Solares

Suelo Radiante Refrescante

Sistemas Hidráulicos

Sistemas de Combustión

Seguridad Termoeléctrica

Un poco de Historia

- **1974** – Planta 2 de COPRECI
- **1982** – orkli
- **1991** – ISO 9001
- **2001** – EFQM; ISO 14001
- **2002** – Ningbo China
- **2004** – OHSAS 18001; European awards for the environment
- **2006** – Orkli Brasil
- **2007** – Orkli Kunshan China
- **2008** – Bosch and Siemens Home Appliances Group
- **2012** – Preferred Supplier of the Bosch Group 2012
- **2013** – Industrial Excellence Award; ISO 50001
- **2014** – Empresa del año de Gipuzkoa
- **2016** – Empresa Saludable

Modalidad Preventiva

Trabajo nocturno/Trabajador nocturno

ESTATUTO DE LOS TRABAJADORES:

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, implicando para el trabajador la necesidad de prestar sus servicios en horas diferentes en un periodo determinado de días o de semanas.

TRABAJO NOCTURNO:

El realizado entre las diez de la noche y las seis de la mañana.

TRABAJADOR NOCTURNO:

Aquel que realice normalmente en periodo 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 periodo una parte no inferior a un tercio de su jornada de trabajo anual.

Trabajo nocturno. Efectos sobre la salud

SUEÑO
Insomnio
Cefaleas
Irritabilidad
Depresión
… …

CARDIOVASCULAR
Taquicardia
Arritmias
HTA
… …

ALIMENTACION
Habitos anómalos
(café, tabaco …)
Dispepsia
Ulcus
D. Abdominal
… …

VIDA SOCIAL
Conciliación
Relaciones
… …

VIDA LABORAL
Siniestralidad
Fatiga
Absentismo
… …

Trabajo nocturno. Recomendaciones PRL

RITMOS: MTN o NTM

ROTACIÓN DE TURNOS: Rápida (cada 2-3 días)

SITUACIÓN DE TURNOS: “M”= 6-7 h, “T”= 14-15 h, “N”= 22-23 h

ALIMENTACIÓN FÁCIL Y EQUILIBRADA

MENOR CARGA DE TRABAJO

DESCANSO LARGO TRAS TURNO “N”

CONTROL Y VIGILANCIA MÉDICA

SERVICIO ADECUADO DE EMERGENCIAS

INFORMACIÓN, CONSULTA Y PARTICIPACIÓN SUFICIENTES

… … …

ABORDAJE INDIVIDUAL

MODELO: **PROCEDIMIENTO MÉDICO PARA TRABAJADORES NOCTURNOS. OSARTEN (2010).**

Valoración de Factores del Trabajo

Valoración de Factores Personales

APTO
ESPECIALMENTE SENSIBLE
NO APTO

ABORDAJE INDIVIDUAL

Valoración de Factores del Trabajo (FT)

12 ITEMS (referencia a cumplimiento de directrices preventivas).

PUNTUACIÓN PONDERADA DE CADA ITEM (0,1,2).

SUMATORIO DE PUNTUACIÓN DE CADA ITEM: VALORACIÓN.

- **TRIVIAL**: Ausencia de turnicidad. **Valoración FT= "0"**
- **TOLERABLE**: 1-7 puntos..... **Valoración FT= "1"**
- **MODERADO**: 8-12 puntos..... **Valoración FT= "2"**
- **IMPORTANTE**: 13-20 puntos..... **Valoración FT= "3"**

ABORDAJE INDIVIDUAL

Valoración de Factores Personales (FP)

1.- CONTRAINDICACIONES ABSOLUTAS.

- Embarazo
- Lactancia (hasta los 9 meses)
- Menores de edad
- Inmunodeprimidos
- En tratamiento con terapias antineoplásicas (principalmente, quimioterapia)
- Epilepsia (crisis tónico-clónicas)
- Patologías psiquiátricas bajo indicación de médico especialista en Psiquiatría
- Diabetes insulinodependiente

ABORDAJE INDIVIDUAL

Valoración de Factores Personales (FP)

2.- OTROS FACTORES. PUNTUACIÓN PONDERADA

- **Edad: Más de 55 años** (0-1)
- **Exposición: Mas de > 15 años** (0-1)
- **Patología Psiquiátrica** (0-1)
- **Trastornos del sueño (subjetivo)** (0-2)
- **Diabetes Mellitus II** (0-1)
- **Patología orgánica** (0-6)

Trabajo nocturno. Experiencias.

ABORDAJE INDIVIDUAL

Valoración de Factores del Trabajo

Valoración de Factores Personales

APTITUD

APTO: ≤ 3 Puntos
ESPECIALMENTE SENSIBLE: 4-6 Puntos
NO APTO: ≥ 7 Puntos

ALREDEDOR DE 50 TRABAJADORES LIBERADOS TEMPORAL O PERMANENTEMENTE DESDE 2010.

ABORDAJE COLECTIVO.

1.- IMPLANTACIÓN DE CALENDARIO ANTIESTRÉS

MUESTRA:

COLECTIVO: Sección CERAMAT
POBLACIÓN: 11 trabajadores
MUESTRA: 10 trabajadores
GÉNERO: Mujeres (20%); Hombres (80%)
EDAD: <30 años (20%); 30-45 años (50%); >45 años (30%)
ANTIGÜEDAD: <10 años (10%); >10 años (90%)
ESTADO CIVIL: Solteros (50%); Casados (50%)

INICIO:DICIEMBRE 2017
TIPO DE TURNO: MMTTTNNDDD/MMTTNNNDDD/MMMTTNNDDD

ABORDAJE COLECTIVO.

1.- IMPLANTACIÓN DE CALENDARIO ANTIESTRÉS

ENCUESTA (Junio 2018).

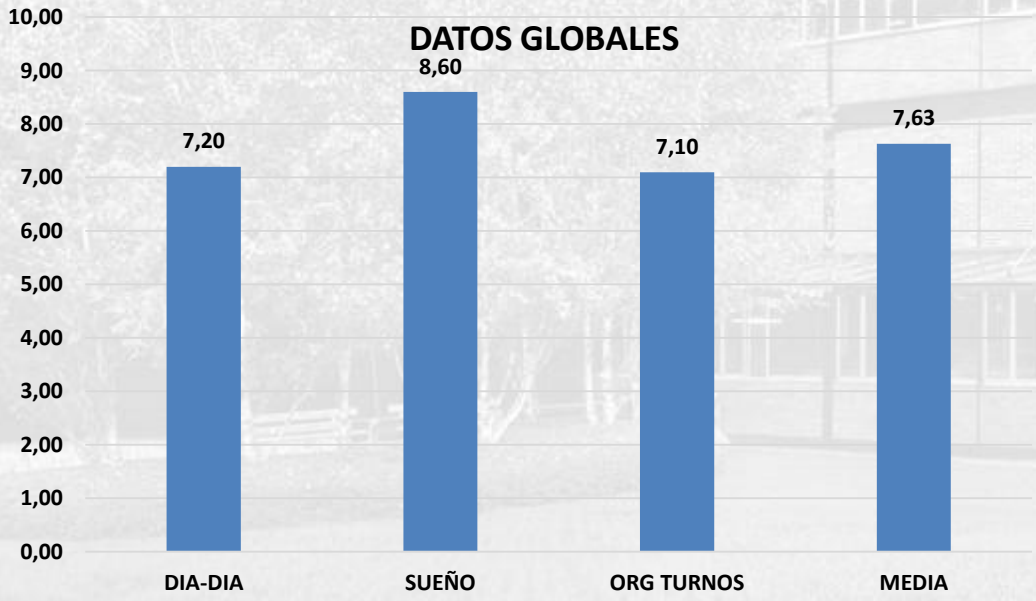
SE VALORA:

- Adaptación del calendario al día-día del trabajador (mejora de la conciliación trabajo-vida social y/o familiar).
- Calidad del sueño durante el periodo (en relación con periodos anteriores).
- Opinión sobre el modelo de turno.

ABORDAJE COLECTIVO.

1.- IMPLANTACIÓN DE CALENDARIO ANTIESTRÉS

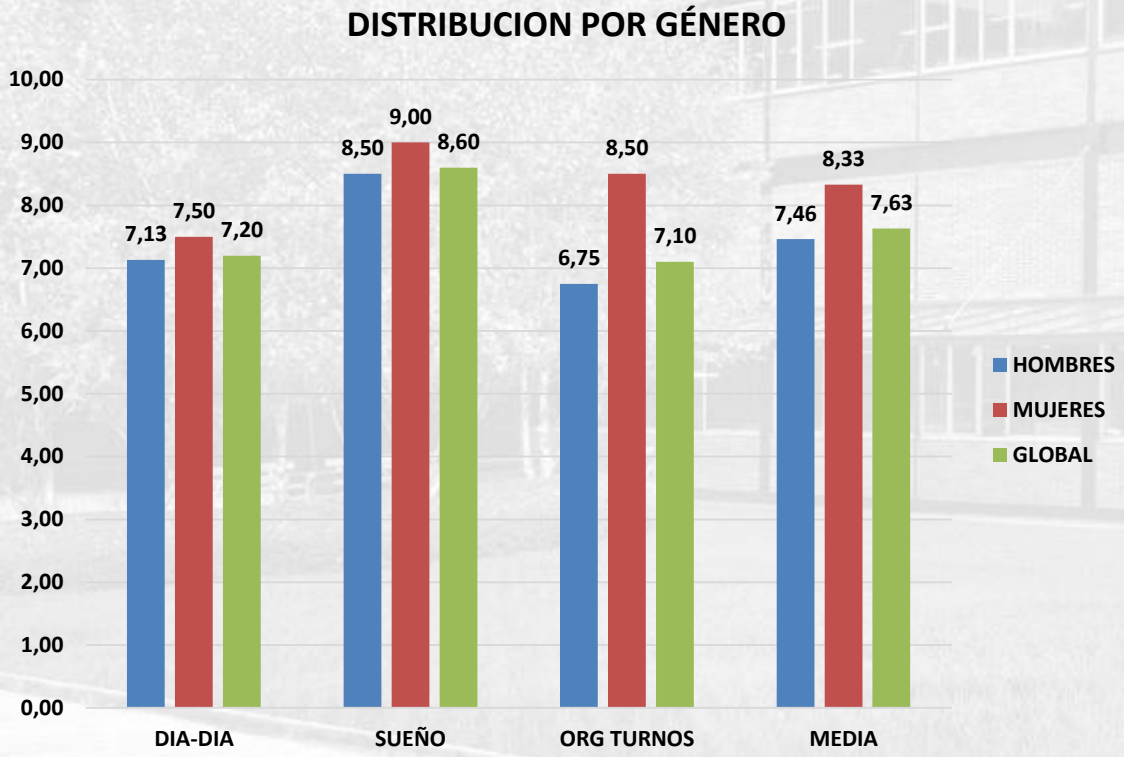
RESULTADOS:



ABORDAJE COLECTIVO.

1.- IMPLANTACIÓN DE CALENDARIO ANTIESTRÉS

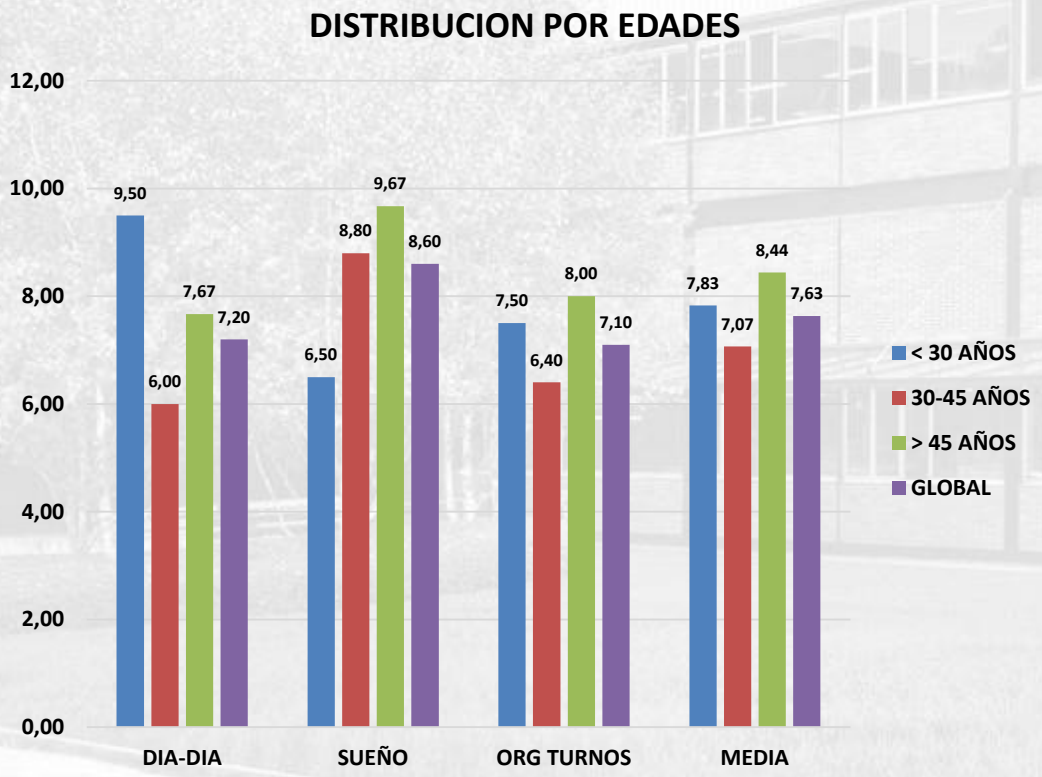
RESULTADOS:



ABORDAJE COLECTIVO.

1.- IMPLANTACIÓN DE CALENDARIO ANTIESTRÉS

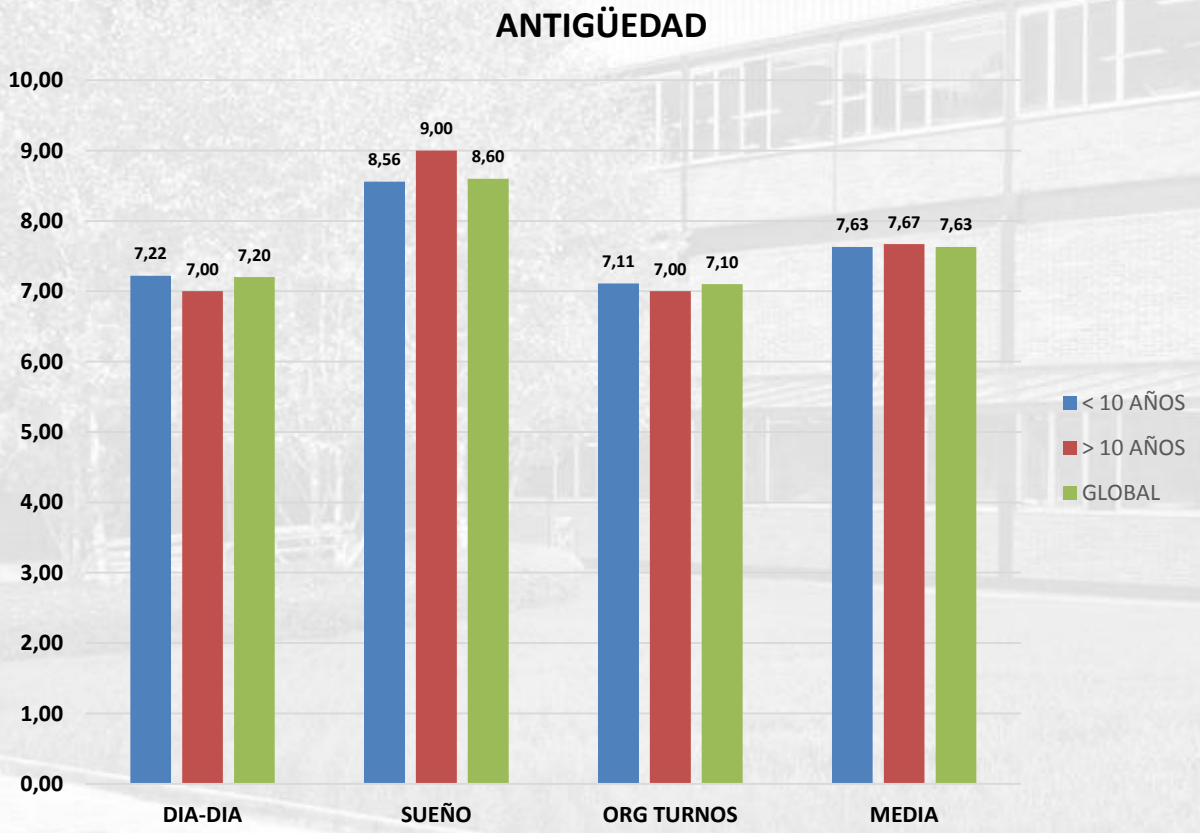
RESULTADOS:



ABORDAJE COLECTIVO.

1.- IMPLANTACIÓN DE CALENDARIO ANTIESTRÉS

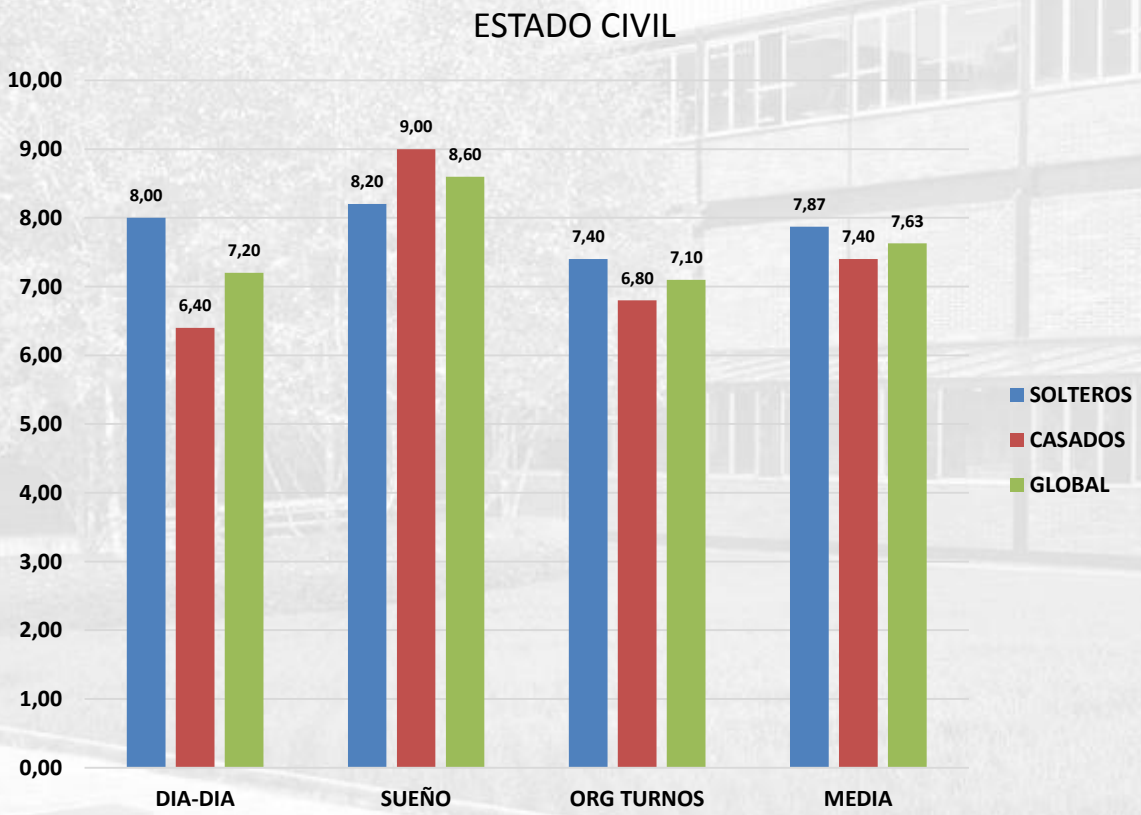
RESULTADOS:



ABORDAJE COLECTIVO.

1.- IMPLANTACIÓN DE CALENDARIO ANTIESTRÉS

RESULTADOS:



ABORDAJE COLECTIVO.

1.- IMPLANTACIÓN DE CALENDARIO ANTIESTRÉS

CONCLUSIONES:

- **SATISFACCIÓN GLOBAL 7,63** (8,60 EN ADAPTACIÓN SUEÑO/VIGILIA)
- **GENERO:** Mejor valoración por el sexo femenino
- **EDAD:** Mejor valoración en > 45 años (pico en < 30 años en conciliación)
- **ANTIGÜEDAD:** No significativo (90% < 10 años)
- **ESTADO CIVIL:**

  - Mejor valoración en casados repercusión sueño.
  - Mejor valoración en solteros repercusión conciliación. Valoración significativamente baja en casados.

ABORDAJE COLECTIVO.

2.- EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DEL SUEÑO (Escala de Epworth (8 ítems)

MUESTRA:

COLECTIVO: ORKLI ORDIZIA

POBLACIÓN: 544 trabajadores

MUESTRA: 381 trabajadores (70%)

GÉNERO: Mujeres (23%); Hombres (77%)

EDAD: <30 años (13%); 30-45 años (50%); >45 años (37%)

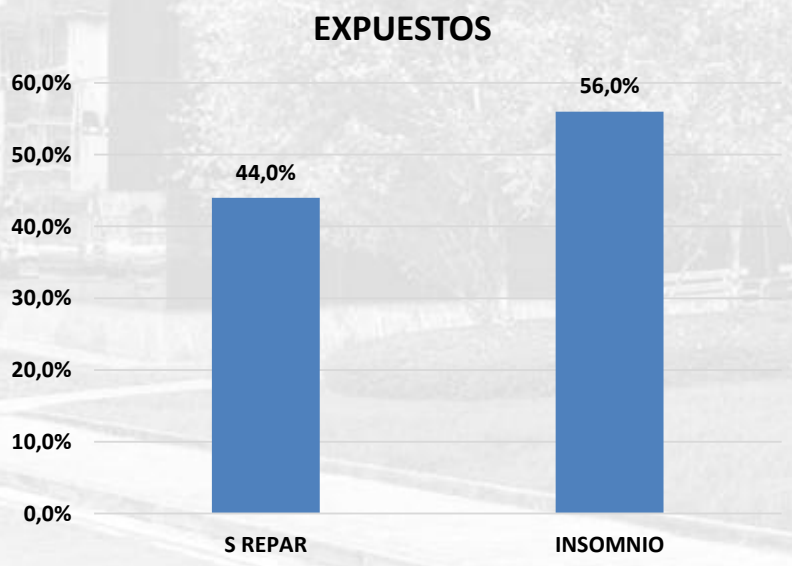
CONTRATO: SOCIOS (90%); EVENTUALES (10%)

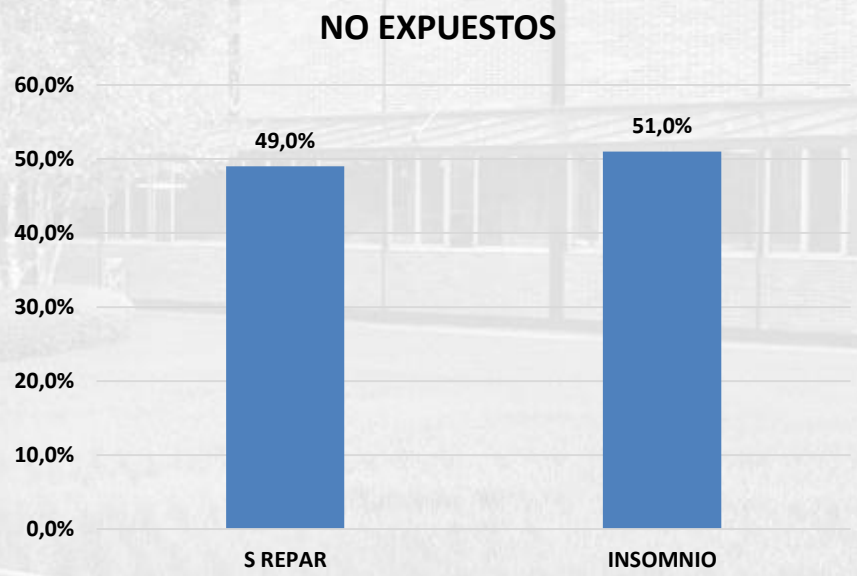
EXPOSICIÓN A TURNOS: SI (65%); NO (35%)

ABORDAJE COLECTIVO.

2.- EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DEL SUEÑO (Escala de Epworth (8 ítems).

RESULTADOS: DATOS GLOBALES

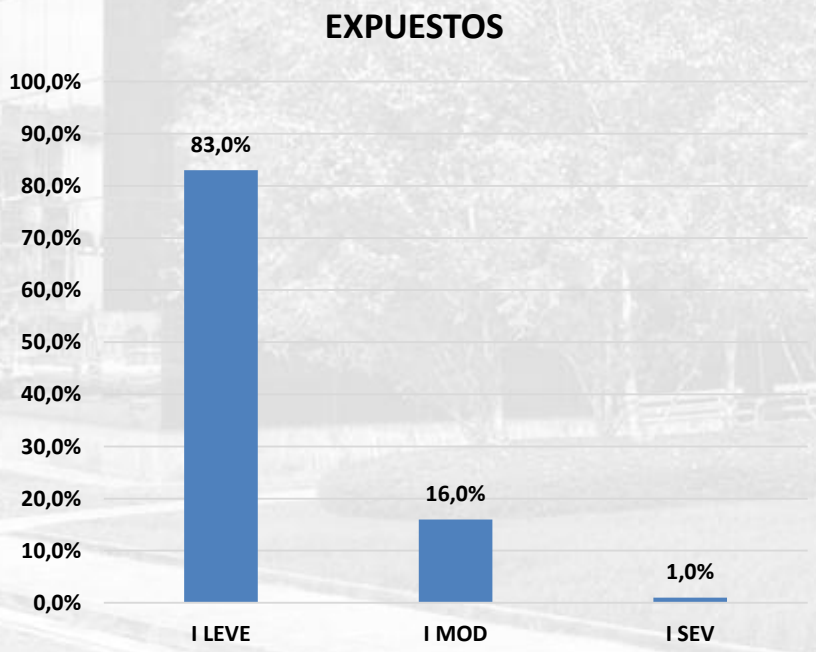


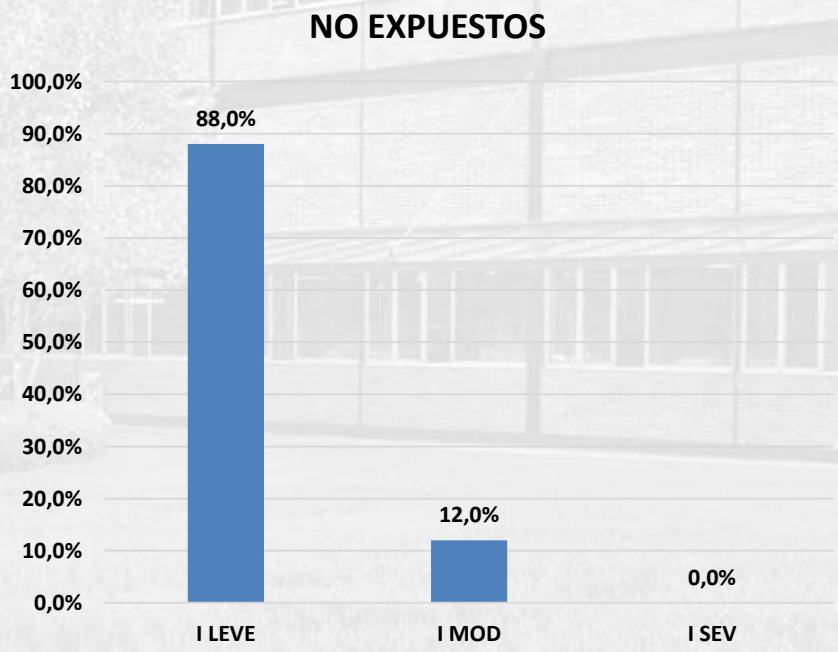


ABORDAJE COLECTIVO.

2.- EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DEL SUEÑO (Escala de Epworth (8 ítems).

RESULTADOS: TIPO DE INSOMNIO/EXPOSICION A TURNOS

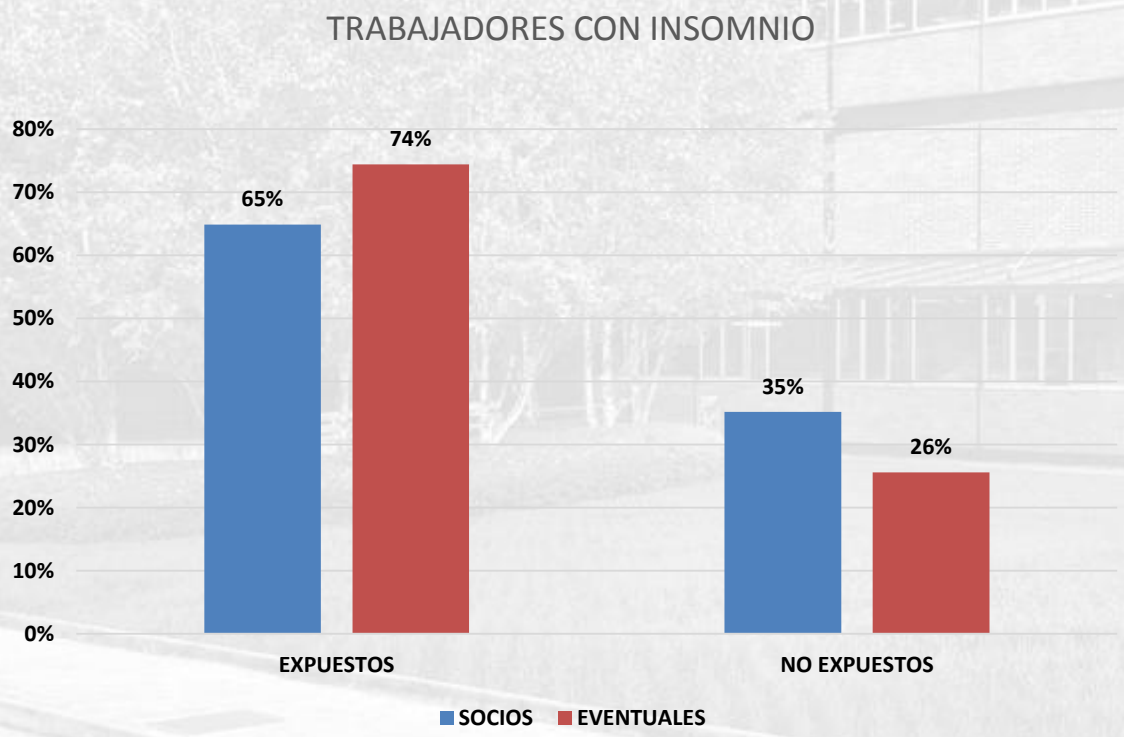




ABORDAJE COLECTIVO.

2.- EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DEL SUEÑO (Escala de Epworth (8 ítems).

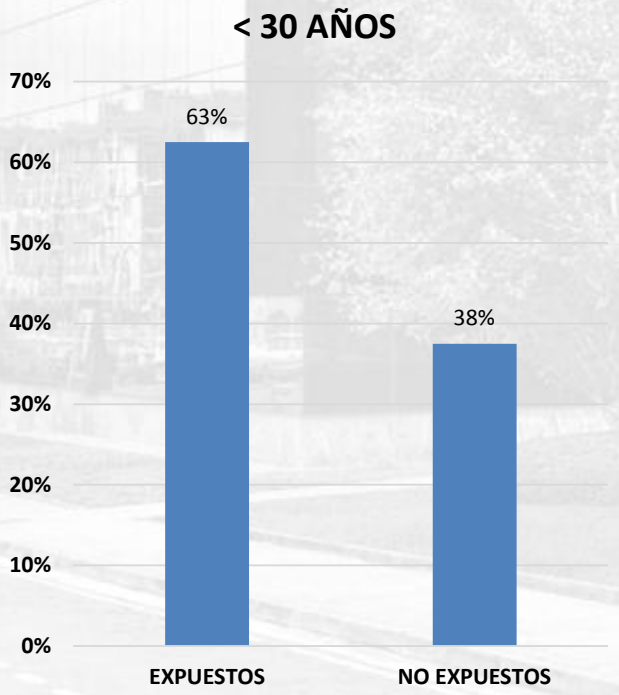
RESULTADOS: INSOMNIO/EXPOSICIÓN/CONTRATO

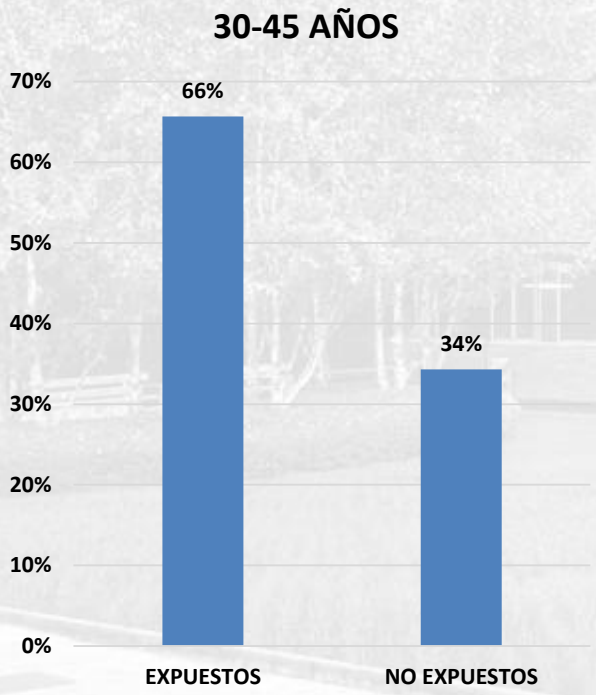


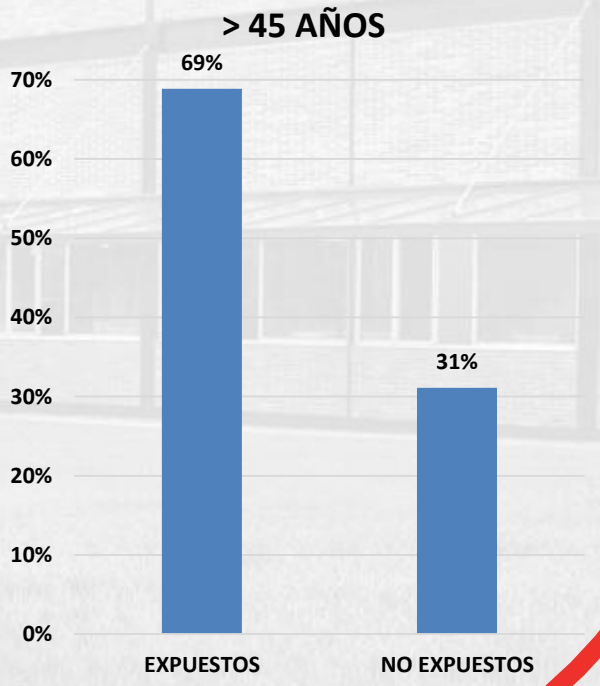
ABORDAJE COLECTIVO.

2.- EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DEL SUEÑO (Escala de Epworth (8 ítems).

RESULTADOS: INSOMNIO/EDAD/EXPOSICIÓN



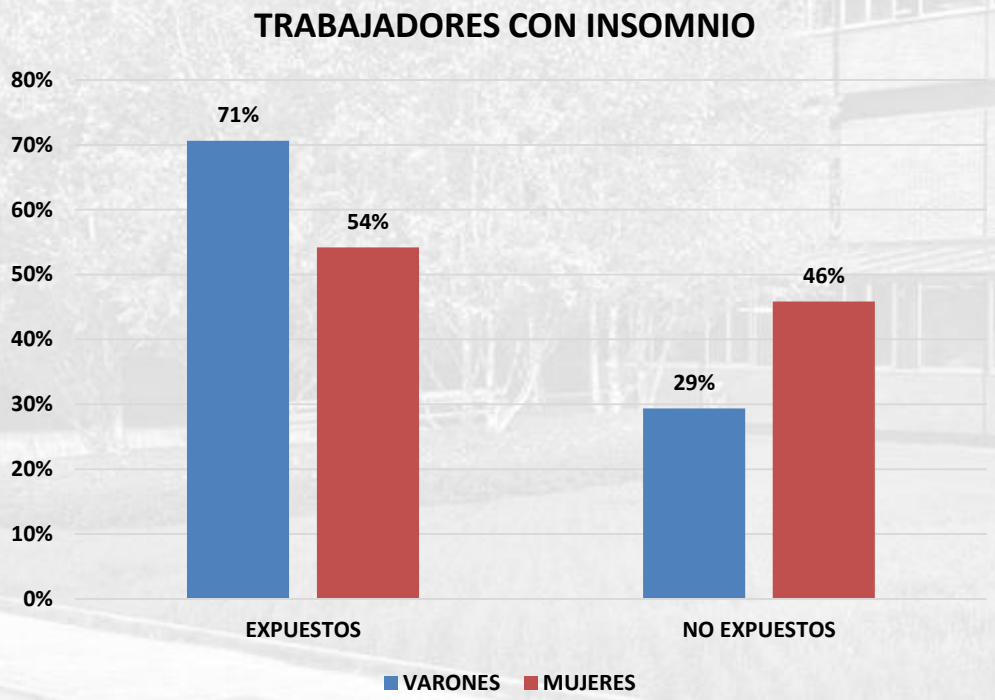




ABORDAJE COLECTIVO.

2.- EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DEL SUEÑO (Escala de Epworth (8 ítems).

RESULTADOS: INSOMNIO/GÉNERO/EXPOSICIÓN



ABORDAJE COLECTIVO.

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DEL SUEÑO (Escala de Epworth (8 ítems).

ALGUNAS CONCLUSIONES:

- **MAYOR INCIDENCIA DE INSOMNIO Y MAYOR GRAVEDAD DEL MISMO EN EXPUESTOS A TURNOS.**
- **CONTRATO: LA TASA DIFERENCIAL DE INSOMNIO ENTRE EVENTUALES EXPUESTOS Y NO EXPUESTOS A TURNOS ES MAYOR QUE EN SOCIOS.**
- **EDAD: LA TASA DE INSOMNIO AUMENTA CON LA EDAD EN EXPUESTOS A TURNOS. LO CONTRARIO EN NO EXPUESTOS.**
- **GÉNERO: LA TASA DIFERENCIAL DE INSOMNIO ENTRE LOS VARONES EXPUESTOS Y NO EXPUESTOS ES MUCHO MAYOR QUE EN LAS MUJERES.**

Y ahora, ¿qué hacemos?

ALGUNA SUGERENCIA …….

- **CONSIDERAR LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO COMO UN FACTOR MÁS DE MORBILIDAD DENTRO DE LOS PROGRAMAS DE PRL Y DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA EMPRESA, Y**

- Evaluar específica y objetivamente el riesgo mórbido potencial de todas las situaciones de turnicidad y nocturnidad.

- Planificar e implementar las mejoras pertinentes.

- Aplicar sistemáticamente criterios personales (edad, sexo, …) para la distribución de los trabajadores en los turnos de trabajo.

- Valorar individualmente a cada trabajador.

eskerrik asko

Angel Gómez
angelgomez@orkli.es