

CONSEJOS DE SEGURIDAD

TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

UNED

El **trabajo a turnos**, especialmente cuando incluye el **horario nocturno**, fijo o rotativo, puede llegar a producir una serie de perturbaciones a la salud debido a las alteraciones y desajustes en uno o varios de los "tiempos" de la vida de las personas, tales como:

- Tiempo biológico o psicofisiológico.
- Tiempo de trabajo o laboral.
- Tiempo familiar o social.

1. PRINCIPALES ALTERACIONES

a) Alteraciones psicofisiológicas

- Modificaciones biológicas de los ciclos diurnos/ nocturnos (ritmos circadianos) inducidos por los ciclos de trabajo y descanso.
- Alteración de la cantidad y calidad del sueño derivada de los cambios en los hábitos de sueño y descanso.
- Mayor tendencia a la fatiga física y psicológica (cronoestrés).
- Alteraciones digestivas derivadas, principal-mente, de los cambios en los hábitos alimentarios en los turnos rotativos.

b) Modificación del desempeño profesional

- Dificultad en mantener la atención, acumulación de errores, dificultad para percibir correctamente la información y actuar con rapidez.
- Menor eficiencia y eficacia.
- Menor motivación intrínseca del trabajo.
- Mayor posibilidad de cometer errores y de sufrir accidentes graves.

c) Perturbaciones a la vida familiar y social

- El tiempo libre se valora en cuanto que permite realizar una serie de actividades de orden personal y doméstico, desarrollar intereses y talentos personales y facilitar la relación con los demás.
- El trabajo a turnos dificulta este tipo de actividades, especialmente el turno de noche y el de tarde. Pudiendo aparecer:
 - Menor contacto o compatibilidad familiar.
 - Mayor aislamiento o desconexión social.

2. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

La evaluación de los riesgos laborales debe contemplar la evaluación del trabajo a turnos, especialmente cuando incluye el trabajo nocturno.

3. FACTORES A CONSIDERAR

- El tipo de turnos.
- La carga horaria de trabajo (diaria, semanal, etc.).

- La relación entre la carga horaria del trabajo nocturno realizado, respecto al diurno (diaria, semanal, mensual,...).
- La distribución de los días de descanso.
- La hora de entrada y la de salida.
- Las características de las pausas (reglamentarias, de proceso, opcionales, etc.).
- Periodicidad de los ciclos:
 - Rápida (ej. cada dos ó tres días).
 - Lenta (ej. cada mes).
 - Mixta (alternando las anteriores).
- El sentido de las rotaciones, mañana, tarde, noche o inverso.
- La regularidad y tamaño del ciclo principal (el que más se repite).
- Los contenidos del trabajo respecto a las anteriores variables.

4. NORMAS PREVENTIVAS GENERALES

A. Nivel organizativo

1. Reducir al máximo el periodo nocturno y realizar sobre el mismo solo el trabajo inevitable o imprescindible.
2. Los turnos de trabajo nocturnos nunca serán más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos.
3. Organizar las cargas del trabajo más pesadas y de mayor complejidad en los periodos diurnos.
4. Los turnos deberán respetar al máximo el ciclo de sueño evitando que el turno de mañana empiece a una hora demasiado temprana.
5. Generar la máxima voluntariedad en el acceso al trabajo nocturno.
6. Contar con la disminución de las capacidades físicas y especialmente psicológicas, en los periodos nocturnos.
7. Considerar que el trabajo nocturno afecta profesionalmente a las personas en edad avanzada (p.ej. último tercio de la vida laboral activa).
8. Mantener los mismos miembros en un grupo de trabajadores que realicen el mismo turno, de manera que se faciliten las reacciones estables.
9. Planificar y comunicar con la máxima antelación los turnos y horarios de trabajo.
10. Posibilitar la máxima participación de los trabajadores en la organización del tiempo de trabajo.
11. Facilitar los mismos o similares medios asistenciales y sociales que en los turnos diurnos: médicos, comedores, transporte, etc.
12. Evaluar la organización del tiempo de trabajo y el trabajo nocturno a partir del análisis de los factores de trabajo y de los indicadores de riesgo: encuestas de tolerancia y satisfacción con la organización del tiempo de trabajo de las personas implicadas, indicadores de alteración a la salud, etc.

B. A nivel personal

1. Fomentar los hábitos de vida, alimentación y descanso saludables, tales como:
 - Adoptar dietas variadas, equilibradas y suficientes.
 - Evitar tomar comidas abundantes antes de acostarse.
 - Evitar excitantes, como el café, en las horas próximas al descanso.
 - Intentar conseguir espacios oscuros y silenciosos para dormir.

- Conseguir el apoyo de familiares y amigos.

5. OTRAS NORMAS PREVENTIVAS

- Efectuar vigilancia periódica específica del estado de salud respecto al trabajo nocturno.
 - > Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995.
 - > R.D. 1/95. Estatuto de los trabajadores.
 - > NTP 310. Trabajo a turnos y trabajo nocturno: alimentación.
 - > NTP 455. Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos.
 - > NTP 502. Trabajo a turnos: criterios para su análisis.