

RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL:

TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

RIESGOS DEL TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

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:

EL TIEMPO BIOLÓGICO o PSICOFISIOLÓGICO

EL TIEMPO DE TRABAJO o LABORAL

EL TIEMPO FAMILIAR o SOCIAL

Atendiendo a los distintos efectos las principales alteraciones pueden clasificarse en:

a) Alteraciones psicofisiológicas tales como :

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, principalmente, de los cambios en los hábitos alimentarios en los turnos rotativos.

b) Modificación del desempeño profesional:

Dificultad en mantener la atención, en percibir correctamente la información y de actuar con rapidez que, traerá como consecuencia:

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:

Menor contacto o compatibilidad familiar

Mayor aislamiento o desconexión social

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:

Esta evaluación del tiempo de trabajo a turnos y nocturno deberá considerar los siguientes factores:

- 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

NORMAS PREVENTIVAS GENERALES

A) NIVEL ORGANIZATIVO

1º Reducir al máximo el periodo nocturno y realizar sobre el mismo solo el trabajo inevitable o imprescindible.

2º Organizar las cargas del trabajo más pesadas y de mayor complejidad en los periodos diurnos.

3º Generar la máxima voluntariedad en el acceso al trabajo nocturno.

4º Contar con la disminución de las capacidades físicas y especialmente psicológicas, en los periodos nocturnos.

5º Considerar que el trabajo nocturno afecta profesionalmente a las personas en edad avanzada (p. Ej. último tercio de la vida laboral activa).

6º Mantener los mismos miembros en un grupo de trabajadores que realicen el mismo turno, de manera que se faciliten las reacciones estables.

7º Planificar y comunicar con la máxima antelación los turnos y horarios de trabajo.

8º Posibilitar la máxima participación de los trabajadores en la organización del tiempo de trabajo .

9º Facilitar los mismos o similares medios asistenciales y sociales que en los turnos diurnos: médicos, comedores, transporte, etc.



10º 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

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 espacios oscuros y silenciosos para dormir

C) OTRAS NORMAS PREVENTIVAS

Efectuar vigilancia periódica específica del estado de salud respecto al trabajo nocturno.