

WEB

www.ugtcantabria.org/saludlaboral/



Con la financiación de:
FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



SEDES

UGT SANTANDER
C/ RUALASAL, 8 -5ª PLANTA
Teléfono: 942 36 46 22
942 36 46 07
Fax: 942 36 47 68

UGT BESAYA
C/ JOAQUÍN HOYOS, 16
TORRELAVEGA
Teléfono: 942 89 26 29
C/ LA PONTANILLA, S/N
LOS CORRALES
Teléfono: 942 83 03 62

UGT CAMPOO
AVDA. CASTILLA, S/N
REINOSA
Teléfono: 942 75 28 11

UGT CENTRAL
AVDA. DE BILBAO, 59
MALIAÑO
Teléfono: 942 25 02 08

UGT ORIENTAL
C/ LA RÚA, 15
CASTRO URDIALES
Teléfono: 942 86 03 42
C/ RENTERÍA REYES, 13
SANTOÑA
Teléfono: 942 66 25 30
PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN, S/N
LAREDO
Teléfono: 942 60 76 93

UGT OCCIDENTAL
C/ ALTA, S/Nº
SAN VICENTE DE LA BARQUERA
Teléfono: 942 71 07 68



**EL TRABAJO
A TURNOS**



Cantabria

¿QUÉ ES?

El trabajo a turnos lo realizan aquellos trabajadores que ocupan sucesivamente los mismos puestos de trabajo pero implicando al trabajador la necesidad de prestar sus servicios en horas diferentes en un periodo determinado de días o semanas.

Tiene repercusión tanto en la vida laboral como en la extra-laboral de los trabajadores y raramente figura en las evaluaciones de riesgos con el fin de eliminarlo, cuando sea posible, o controlar sus efectos negativos sobre la salud del trabajador.

Los efectos negativos se producen sobre todo en los turnos de trabajo rotativo que incluyen el turno de noche, ya que el ser humano es diurno y su organismo está preparado para la actividad del día.

Se altera el equilibrio biológico del trabajador, se perturba la vida familiar y social y finalmente todo ello repercute sobre el bienestar de los trabajadores que se ve afectado por los cambios horarios.

SISTEMAS DE ROTACIÓN

Los sistemas de rotación, bien sea corto o largo, desde el punto de vista "cronobiológico", producen siempre una disminución de las horas de sueño, lo que hace que se altere los ritmos circadianos.

ROTACIONES SEMANALES: Aún tratándose de turnos regulares y previsibles, el tiempo transcurrido en cada turno, no permite la adaptación completa, ya que se requiere unos 6 ó 8 días para resincronizar los ritmos de sueño-vigilia al nuevo horario, por lo tanto, el trabajador siempre está desincronizado.

ROTACIONES RAPIDAS (DE 1 A 3 Días): Los cambios son tan rápidos que el sistema circadiano no tiene tiempo de resincronizarse y los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse, por lo tanto, el trabajador presenta una conducta circadiana diurna, lo que quiere decir que cuando realice el trabajo de noche, está desincronizando, y al esfuerzo para mantenerse despierto y alerta, se unen sus peores condiciones para la actividad.

CONSECUENCIAS

- El trabajo a turnos y especialmente el trabajo nocturno, fuerza a la persona a invertir su ciclo normal de actividad-descanso.
- Alteraciones corporales debidas a la estabilidad de estos ritmos y a su dificultad para adaptarse a modificaciones externas.
- El cuerpo está sometido a continua tensión para intentar adaptarse al cambio de ritmo.
- Alteraciones digestivas por la alteración de los hábitos alimentarios, la calidad de la comida no es la misma ya que se suelen tomar comidas rápidas y en un tiempo corto e inhabitual.
- Los alimentos suelen estar mal repartidos a lo largo de la jornada y tener un alto contenido calórico, con abuso de ingesta de grasas.
- Sobre todo en el tiempo de noche, suele haber un aumento en consumo de café, tabaco, excitantes y factores que pueden ayudar a la aparición de dispepsias.
- Contradicciones entre el punto de vista fisiológico y psicosociales.

EL SUEÑO

- Es un requerimiento básico que no puede ser aplazado por mucho tiempo, pequeñas reducciones en el sueño normal producen caídas en el rendimiento.
- Si se priva a una persona de forma prolongada de sueño, esta carencia puede llegar a desencadenar episodios de "micro sueño", es decir, momentos fugaces de sueño que pasan inadvertidos para el individuo pero que pueden provocar errores y accidentes.
- La privación de sueño puede alterar la actividad física y mental del individuo, afecta al tiempo de reacción, retrasa las respuestas al producir un pensamiento más lento y puede provocar fallos en las respuestas y pérdida de memoria.
- Existen diferencias personales en los ritmos circadianos: Algunas personas se sienten más activas por la mañana y otras por la tarde, lo que supone que las personas vespertinas son más tolerables al trabajo nocturno.

PREVENCIÓN

NEGOCIA CON TU EMPRESA

- Incluir este riesgo psicosocial (organización del trabajo) en las evaluaciones de riesgos, y tomar las medidas de prevención para paliarlos.
- Participación de los trabajadores en la elección del turno (cuando sea posible).
- Intentar adaptar los turnos a las necesidades individuales.
- Evitar la exposición al trabajo a turnos en menores de 25 años y mayores de 40.
- Hacer pausas en el trabajo.
- Realización de reconocimientos médicos, adecuados a las especiales de características del trabajo a turnos.
- Coordinación y cumplimiento de la normativa en materia de salud laboral.
- Facilitar el transporte a estos trabajadores al centro de trabajo.
- Formación continua de estos trabajadores.



CUIDA TU SALUD

- Respetar al máximo los ciclos del sueño y no ingerir cafeína antes de acostarse, y si es posible acumular periodos en los que se puede dormir (acumulación de días, ciclos de rotación...).
- Mantener un horario regular de comidas, una alimentación sana y prever el tiempo suficiente para comer.
- Ejercicio
- Contar con el apoyo de familiares.

¡CONTIGO!

UGT-Cantabria te APOYA en la defensa de un trabajo SEGURO, porque TU SALUD ES LO PRIMERO.