

- Preferiblemente los turnos de tarde y noche serán más cortos que el turno de la mañana.
- Realizar ciclos cortos en cada turno, por ejemplo 2 ó 3 días en un turno. Así los ritmos circadianos apenas llegan a enterarse. Al cambiar los ciclos del sueño, estos ritmos se desequilibran, pero se recuperan al volver a un horario normal. Es importante que a la hora de realizar los turnos se comience por el turno de noche, seguido por el de tarde, mañana, porque afecta mucho más pasar del turno de noche al de la mañana. Por ejemplo rotación rápida (2 noches, 2 tardes y 2 mañanas) o muy rápida (1 noche, 1 tarde y 1 mañana), con un descanso de 16 horas entre jornadas y 24 horas de descanso cuando se cambia de turno.
- Aumentar dentro de lo posible los ciclos en los que se puede dormir de noche. Se pueden realizar turnos en los que después del turno de noche exista la posibilidad de un día de descanso.
- Disminuir el número de años de trabajo nocturno continuado y la edad en la que se realiza (La OIT recomienda que a partir de los 40 años el trabajo nocturno sea voluntario. Recomendación n.º 171).



- Si la producción lo permite, reducir dentro de lo posible la carga de trabajo durante el trabajo de noche. Programar aquellas actividades que se consideren imprescindibles e igualmente, evitar las tareas peligrosas o con mayor riesgo entre las 3 y 6 de la mañana. En ese momento el organismo tiene una baja actividad a lo que se une la fatiga y el cansancio. Esto incrementa el riesgo de que se produzca un accidente de trabajo.

- Conocer con la suficiente antelación el calendario de turnos. Esto permitirá que se de una flexibilización y adaptación de los turnos.



- En el caso de las mujeres embarazadas, ya que el trabajo a turnos y/o nocturno es un agravante de la carga de trabajo y la fatiga, es recomendable su reducción o incluso, la supresión del mismo.



- En el caso de las personas más jóvenes, el trabajo a turnos y/o nocturno es un agravante de la carga de trabajo y la fatiga, lo que incrementa la probabilidad de un accidente de trabajo, es recomendable su reducción o, incluso, la supresión del mismo en el caso del trabajo nocturno.

## RECUERDE

RECUERDA QUE EL TIEMPO DE TRABAJO, SU DURACIÓN Y SU DISTRIBUCIÓN, ES UNO DE LOS ASPECTOS DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO QUE TIENE UNA REPERCUSIÓN MÁS DIRECTA SOBRE LA VIDA LABORAL Y FAMILIAR DIARIA.

SIGUIENDO ESTAS RECOMENDACIONES, TRABAJARAS MEJOR Y SOBRE TODO MÁS SEGURO. NO IMPROVISES Y CUMPLE LAS NORMAS.

CESMA

Central. Avda. Nº Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta  
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

# GUÍA DE INFORMACIÓN PREVENTIVA TRABAJOS A TURNOS Y NOCTURNOS



La prevención se construye entre TODOS

## TRABAJOS A TURNOS Y NOCTURNO

El tiempo de trabajo es uno de las cosas que tienen mayor repercusión sobre la vida laboral diaria. El número de horas trabajadas y su distribución afectan directamente la calidad de vida en el trabajo y la vida privada de la persona.



Por las propias características humanas, la vida laboral debería desarrollarse durante el día.

Sin embargo en algunas ocasiones es inevitable establecer lo que se conoce como trabajo a turnos y el llamado trabajo nocturno.

Habitualmente entendemos por tiempo de trabajo que implica una jornada de trabajo de 8 horas, con unas pausas para comida que suelen oscilar entre 7-9 horas y 18-19 horas.

El trabajo a turnos supone otra ordenación: se habla de trabajo a turnos cuando el trabajo se desarrolla por distintos grupos sucesivos, cumpliendo cada uno de ellos una jornada laboral, de manera que se suele abarcar entre 16 y 24 horas de trabajo diario.

## ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

Se pueden distinguir varias formas de organización del trabajo:

- **Sistema discontinuo:** la actividad se interrumpe normalmente durante la noche y el fin de semana. Se dan dos turnos, uno de mañana y otro de tarde.
- **Sistema semi-continuo:** Se interrumpe la actividad que desarrolla la empresa solo los fines de semana, Son tres turnos, uno de mañana, otro de tarde y otro de noche.
- **Sistema continuo:** No se interrumpe la actividad. Puestos de trabajo cubiertos las 24 horas del día.

## RIESGOS DEL TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

**Alteración del equilibrio biológico:** el trabajo a turnos y en especial el nocturno, obliga a la persona a invertir su ciclo normal de actividad-descanso, obligándole a ajustar sus funciones al periodo de actividad nocturna.



**Alteración de los hábitos alimentarios:** en los trabajos nocturnos, normalmente, la calidad de la alimentación es diferente, se suele tomar comida rápida y se reparten mal a lo largo de la jornada.

**Alteraciones del sueño:** el sueño suele verse alterado, tanto en la cantidad de horas dormidas como en la calidad del sueño.



**Alteraciones de la vida social:** especialmente el trabajo de turno de noche y el de tarde, dificulta las relaciones sociales debido a la falta de coincidencia con los demás, en definitiva: dificultad de compatibilizar el horario de trabajo con las actividades familiares, sociales o de ocio.

**Incidencia en la actividad profesional:** la baja actividad del organismo durante la noche puede provocar acumulación de errores, dificultad en mantener la atención, en percibir correctamente la información o actuar con rapidez, aumento de incidentes y accidentes por la disminución del nivel de activación del organismo o la fatiga acumulada por un sueño insuficiente.



## MEDIDAS PREVENTIVAS

• Establecer los turnos respetando al máximo el ciclo del sueño. Debe en todo caso evitarse que el turno de la mañana empiece a una hora muy temprana. Por ejemplo se pueden situar en hora de entrada, 7 horas, 15 horas y 22 horas.



• Aumentos de los descansos. Los últimos estudios que se han realizado han demostrado medicamente que si la persona hace un descanso de 30 a 50 minutos en medio del turno nocturno, aumenta el rendimiento.

En realidad en cuanto a establecer la duración y la distribución de los periodos de sueños, no terminan de ponerse de acuerdo los expertos en la materia.

Aunque sí parece que desde el punto de vista biológico se puede afirmar que debería instaurarse un descanso durante el turno de noche.

• Mejoras en el ambiente de trabajo. Todas aquellas que están relacionadas a que todos los servicios básicos adecuados también funcionen durante el turno nocturno (ej.: comedores, para que los trabajadores puedan comer de manera adecuada y disponer del tiempo suficiente para realizar las comidas).



• Que exista una buena iluminación es vital, mantiene más activo y concentrado al trabajador.