



El crecimiento económico y social que está experimentando la Comunidad de Madrid en los últimos años, ha convertido nuestra región en una de las más prósperas y avanzadas de toda la Unión Europea, con una alta oferta y demanda de servicios públicos y privados durante las 24 horas del día, los 365 días del año.

Sin embargo, y para poder disfrutar de estos servicios, se ha experimentado un importante aumento de trabajadores/as que tienen que desarrollar su profesión con rotación de turnos, en trabajo nocturno y/o con ritmos de trabajo aleatorios, tendencia que sigue en alza. Así, a día de hoy, más de 250.000 trabajadores/as desempeñan horario nocturno y casi 700.000 trabajadores/as, turnos rotativos de mañana, tarde y noche, en el territorio de la Comunidad de Madrid. (Fuente: VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo).

Por tanto, cerca de 1.000.000 de madrileños sufren las consecuencias negativas y directas que tanto el trabajo a turnos como el trabajo nocturno tienen para la salud del trabajador. Además, estos trabajadores se exponen a un incremento notable de los riesgos que existen en los puestos de trabajo que desempeñan, al sufrir cambios en su cuerpo que dan lugar a pérdida de su capacidad y les hace ser más vulnerables.



1

1

dad y salud AJO A TU





PECTOS LEGALES

rt. 36 del Estatuto de los Trabajadores define
gula el trabajo nocturno, el trabajo a turnos y
mo de trabajo; así, trabajo a turnos es aquella
a de organización del trabajo en equipo según
ual los trabajadores ocupan sucesivamente
mismos puestos de trabajo, según un cierto
o, continuo o discontinuo, implicando para el
ajador la necesidad de prestar sus servicios
oras diferentes en un período determinado
ías o de semanas. Además, si 3 o más horas
realizan en horario de 10 de la noche a 6 de
mañana, o un tercio de las horas de trabajo
ales, es considerado trabajo nocturno.

obligación de los empresarios garantizar, a trabajadores a turnos, un nivel de protección en materia de seguridad y salud adaptado a la naturaleza de su trabajo, con servicios de atención y prevención apropiados y equivalentes a los de los demás trabajadores de la empresa.

da una importancia específica al descanso, esto que la finalidad de éste es romper la continencia del esfuerzo laboral durante más horas y proporcionar un tiempo libre para pejarse.

**LAS EN LA SALUD FÍSICA Y
PSÍQUICA**

parte, la Ley de Prevención de Riesgos obliga al empresario, si existe riesgo para la seguridad y salud de las mujeres embarazadas o del feto, o en el período de lactancia, a adoptar las medidas necesarias para incluyendo, cuando sea necesario, la no realización de trabajo nocturno o trabajo a turnos.

Los síntomas más característicos:

- Reducción de la capacidad general (erupciones cutáneas, dolores de cabeza, a resfriados).
- Fatiga nerviosa: astenia (cansancio, abatimiento, falta de motivación).

- Organización Mundial de la Salud, el aturnos, especialmente si incluye el noche, puede reducir hasta en 10 años la a de vida de quienes lo realicen.
- Adicciones (consumo excesivo de alcohol, fármacos y sustancias).
- Envejecimiento prematuro.

mente se ha demostrado que el trabajo y/o a turnos, afecta a distintos órganos y fisiológicos, pudiendo provocar trastornos ologías y agravar las ya existentes, nte gastrointestinales (debidas a los s alimentarios), cardiovasculares (por tación de los ciclos biológicos naturales), quicos (debidos a la fatiga y la alteración o) y osteomusculares (por la falta de).

SECUELAS EN LAS RELACIONES PERSONALES Y PROFESIONALES

Los trastornos físicos y psíquicos que las trabajadoras tienen generalizadas en todos los ámbitos de su vida: cansancio, falta de atención, insomnio, dolores, dependencia de fuerte estrés que afecta a las relaciones personales y profesionales.

ES En el plano personal, los conflictos que provocan en sus relaciones personales (especialmente con la pareja) que sufre indirectamente los **ES**

sufren los/percusiones personal: ciones del provocan un es sociales, trastornos físicos y nerviosos) y sociales son generalizados. Los/as trabajadores/as en trabajo nocturno y/o a turnos sufren una tendencia hacia al aislamiento, puesto que no pueden disfrutar de actividades lúdicas en general y necesitan realizar un sobreesfuerzo de sueño (en horario y en número de horas del mismo) y de todas aquellas rutinas que formen parte de nuestra actividad personal (higiene personal, estudio, actividades físicas etc.). De este modo facilitarás la adaptación del organismo al turno que desarrollas.

tanto en la esfera profesional como en la familiar

- En el plano profesional, son más comunes los errores en la ejecución del trabajo, tienen más dificultad para prestar atención a instrucciones y encargos, desarrollan sus funciones con más lentitud... lo que provoca tensiones con sus subordinados, compañeros y superiores jerárquicos. Tal es así que el trabajo por turnos se ha convertido en una de las cuestiones laborales que más discrepancias y conflictos generan en las empresas.

Absentismo laboral, actitudes negativas hacia el trabajo, desmotivación y sobre todo disminución del rendimiento son las consecuencias habituales que pueden generar un aumento de la

Si antes se ha explicado que el trabajo nocturno y a turnos disminuye la esperanza de vida de los/as trabajadores/as, ahora se añade que, además, provoca una pérdida importante de su calidad de vida.

ción saludable el mismo hora

s, estas deben ser del organismo, a nicotina, a frutas y verduras calientes y cítricos.

de 3 a 5 d

- Los turnos nocturnos no deben ser más largos que los de mañana o tarde, preferiblemente deben ser más cortos.
 - Motivación y autoayuda: es importante que el trabajador nocturno y/o a turnos no se deje llevar por la apatía. Fomentar la actividad física y deportiva, promover la adquisición de conocimientos, realizar ejercicios para evitar pérdida de memoria o de concentración, desarrollar técnicas de autocontrol y anti-estrés que anulen los trastornos psicológicos que padecen estos trabajadores... supondrán un estímulo y una mejora en las relaciones sociales y personales que amortigüen la pérdida de calidad de vida.