

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.



Biblioteca Virtual

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y EMPLEO  
Comunidad de Madrid



CONSEJERÍA DE EMPLEO, MUJER  
E INNOVACIÓN  
**Comunidad de Madrid**  
[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo  
C/ Ventura Rodríguez, 7 - 6ª planta  
28008 Madrid  
Tel.: 900 713 123 - Fax: 91 420 58 08



comisiones obreras de Madrid



CONFEDERACIÓN  
EMPRESARIAL  
DE MADRID  
CEOE



Madrid



La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

# Seguridad y salud en el TRABAJO A TURNOS







## ASPECTOS LEGALES

El Art. 36 del Estatuto de los Trabajadores define y regula el trabajo nocturno, el trabajo a turnos y el ritmo de trabajo; así, trabajo a turnos es aquella forma de organización del trabajo en equipo según la cual los trabajadores ocupan sucesivamente los mismos puestos de trabajo, según un cierto ritmo, continuo o discontinuo, implicando para el trabajador la necesidad de prestar sus servicios en horas diferentes en un período determinado de días o de semanas. Además, si 3 o más horas se realizan en horario de 10 de la noche a 6 de la mañana, o un tercio de las horas de trabajo anuales, es considerado trabajo nocturno.

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

Se da una importancia específica al descanso, puesto que la finalidad de éste es romper la permanencia del esfuerzo laboral durante más de seis horas y proporcionar un tiempo libre para despejarse.

Por su parte, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales 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 evitarlo incluyendo, cuando sea necesario, la no realización de trabajo nocturno o trabajo a turnos.

## SECUELAS EN LA SALUD FÍSICA Y PSÍQUICA

Según la Organización Mundial de la Salud, el trabajo a turnos, especialmente si incluye el turno de noche, puede reducir hasta en 10 años la esperanza de vida de quienes lo realicen.

Científicamente se ha demostrado que el trabajo nocturno y/o a turnos, afecta a distintos órganos y sistemas fisiológicos, pudiendo provocar trastornos y/o patologías y agravar las ya existentes, especialmente gastrointestinales (debidas a los trastornos alimentarios), cardiovasculares (por la alteración de los ciclos biológicos naturales), neuropsíquicos (debidos a la fatiga y la alteración del sueño) y osteomusculares (por la falta de descanso).

Los síntomas más característicos son:

■ Reducción de la capacidad inmunológica general (erupciones cutáneas, propensión a dolores de cabeza, a resfriarse,...).

■ Fatiga nerviosa: astenia física y psíquica (cansancio, abatimiento, falta de concentración), trastornos del carácter (irritabilidad, ansiedad, vértigos), dolores estomacales (náuseas, gastritis, inapetencia) y dolores musculares (calambres, pinchazos, temblores).

■ Adicciones (consumo excesivo de café, tabaco, alcohol, fármacos y sustancias estupefacientes).

■ Envejecimiento prematuro.

## SECUELAS EN LAS RELACIONES PERSONALES Y PROFESIONALES

Los trastornos físicos y psíquicos que sufren los/as trabajadores/as tienen graves repercusiones en todos los ámbitos de su vida personal: cansancio, falta de atención, alteraciones del sueño, dolores, dependencias provocan un fuerte estrés que afecta a las relaciones sociales,

tanto en la esfera profesional como en la familiar y de pareja.

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 siniestralidad entre estos trabajadores.

En el plano personal, los conflictos que provocan en sus relaciones personales (especialmente con la pareja, que sufre indirectamente los trastornos físicos y nerviosos) y sociales son generalizados. Los/as trabajadores/as en trabajo nocturno y/o a turnos sufren una tendencia hacia el aislamiento, puesto que no pueden disfrutar de actividades lúdicas en general y necesitan realizar un sobreesfuerzo

para satisfacer estas necesidades al no coincidir en horario con su familia o amigos.

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.

## RECOMENDACIONES

Si eres un trabajador/a en esta situación, o bien su pareja, un familiar, compañero/a, amigo/a... de personas con trabajo nocturno y/o a turnos es importante que sigas estas recomendaciones o facilites que ellos/as las lleven a cabo ya que minimizan sus consecuencias negativas.

■ Regularidad: mantenimiento de los mismos hábitos alimentarios (tanto en horario como en el contenido de las comidas), de los hábitos 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.

■ Alimentación saludable: además de mantener el mismo horario y contenido de las comidas, éstas deben ser acordes con las necesidades del organismo, desterrando la cafeína y la nicotina, aumentando la ingesta de zumos, frutas y verduras y manteniendo una comida caliente y con suficiente aporte calórico al día.

■ Turnos rotativos cortos (máximo de 3 a 5 días en mañana, tarde y noche), pocos cambios y sobre todo evitar los cambios de la noche para la mañana y realizar los cambios de turno en consonancia con los ciclos biológicos del ser humano (es decir, entre las 6-7 h., las 14-15 h. y las 22-23 h.). Es recomendable que el trabajador disfrute de sus días de descanso a continuación de los días de trabajo de noche.

■ Facilitar la voluntariedad en la elección del turno, pudiendo así conciliar la vida laboral y la familiar y personal. No obstante, la Organización Internacional del Trabajo no recomienda que los mayores de 40 años realicen trabajos en turno de noche. Igualmente se desaconseja para los menores de 25.

■ Se debe proporcionar a los trabajadores, con suficiente antelación, toda la información sobre los turnos que van a desarrollar, de modo que puedan organizar su vida familiar y social.

■ Organización del tiempo de trabajo: evitar realizar las tareas más complejas y de mayor carga física y/o psíquica en el turno de noche, así como realizar pausas breves para que el organismo mantenga su estado funcional.

■ 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.

■ Hay que tener en consideración que la inadaptación se detecta en los primeros meses, con lo que deberá hacerse un seguimiento de estos trabajadores durante el primer año, estableciendo un sistema de vigilancia médica que detecte la falta de adaptación y pueda prevenir situaciones irreversibles. Síntomas de falta de adaptación pueden ser: dispepsia, alteraciones nerviosas y/o de sueño, etc.

Es conveniente efectuar un reconocimiento médico previo encaminado a detectar antecedentes de trastornos digestivos graves (colitis ulcerosa, úlcus gastroduodenal), alteraciones importantes del sueño y personas con enfermedades específicas como la epilepsia, que puede desencadenarse debido a la fatiga y a la privación de sueño, y a la diabetes, que puede verse agravada por alteraciones en los hábitos alimentarios.

■ Tomarse muy en serio el tiempo de ocio: disfrutar del tiempo de descanso mediante actividades lúdicas y de esparcimiento que satisfagan cuerpo y mente y distraigan de las actividades obligatorias (dormir, comer y actividades domésticas sí lo son) y evitar caer en la melancolía y/o el desánimo.