



En esta ocasión, la sección de Notas Prácticas trata el tema del trabajo a turnos y nocturno. Se incluyen los siguientes apartados: un conjunto de recomendaciones que constituyen el cuerpo teórico del tema; un caso práctico; una serie de actividades didácticas que pueden desarrollarse a partir de dicho caso y un apartado de legislación. Las propuestas didácticas son orientativas y tienen como finalidad el que puedan ser utilizadas por el profesorado como herramientas de apoyo a la hora de abordar la enseñanza en temas de prevención.

## TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

El trabajo a turnos repercute de forma negativa sobre la salud de las personas en distintos niveles. Por una parte, se altera el equilibrio del organismo debido al desfase de los ritmos biológicos (repeticiones cíclicas de las funciones biológicas, como por ejemplo, la temperatura corporal, la tensión arterial, etc.), por los cambios en los hábitos alimentarios y por los trastornos producidos en el sueño. A largo plazo, estas alteraciones pueden producir problemas de tipo nervioso (dolor de cabeza, irritabilidad, depresión, etc.), enfermedades digestivas (náuseas, falta de apetito, gastritis, etc.) y enfermedades relacionadas con el aparato circulatorio. Por otro lado, el trabajo a turnos produce perturbaciones en la vida familiar y social, dada la falta de coincidencia horaria con las demás personas, provocando problemas de aislamiento y dificultades de comunicación. Teniendo en cuenta estos condicionantes, la organización de los turnos debe incluir entre sus objetivos la protección de la salud de los trabajadores. A continuación presentamos una serie de recomendaciones que pueden ayudar a cumplir con este cometido.

### NORMAS BÁSICAS

**1** Establecer los turnos respetando al máximo el ciclo del sueño: debe evitarse que el turno de mañana empiece a una hora demasiado temprana. Los cambios de turno pueden situarse, por ejemplo, entre las 6 y las 7 h., las 14 y las 15h. y las 22 y 23 h.

**2** Dar facilidades (comedores, salas de descanso, etc.) para que los trabajadores a turnos puedan comer de forma equilibrada, ingerir alimentos calientes y disponer del tiempo suficiente para realizar las comidas.

**3** La elección de los turnos será discutida por los interesados sobre la base de una información completa que les permita tomar decisiones de acuerdo a sus propias necesidades individuales.

**4** Los turnos de noche y de tarde nunca serán más largos que los de

mañana, preferiblemente serán más cortos.

**5** Realizar ciclos cortos en cada turno (2 ó 3 días), puesto que así los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse. Al cambiar los ciclos vigilia/sueño, estos ritmos se desequilibran, pero se recuperan al volver a un horario normal.

**6** Aumentar el número de períodos en los que se puede dormir de noche: posibilidad de descansar después de hacer el turno de noche, acumular días de descanso y ciclos de rotación distintos a lo largo del año, etc.

**7** Disminuir el número de años de trabajo nocturno continuado en función de la edad u otros factores que puedan afectar a la salud. (La OIT recomienda que a partir de los 40 años el trabajo nocturno continuado sea voluntario).

**8** Reducir o evitar, en lo posible, una carga de trabajo elevada en el turno de noche. Programar aquellas actividades que se consideren imprescindibles e, igualmente, evitar tareas que supongan una elevada atención entre las 3 y las 6h. de la madrugada. La baja actividad del organismo durante la noche y la acumulación de fatiga por un sueño deficiente provocan un menor rendimiento en el trabajo. Entre dichas horas, la capacidad de atención y la toma de decisiones es más reducida.

**9** Dar a conocer con antelación el calendario con la organización de los turnos, de modo que exista la posibilidad de planificar actividades extralaborales y se favorezcan las relaciones sociales.

**10** Establecer un sistema de vigilancia médica que detecte la falta de

adaptación de los trabajadores al trabajo a turnos y que pueda prevenir problemas irreversibles de salud. Según el art. 36 del Estatuto de los Trabajadores, "los trabajadores nocturnos a los que se reconozcan problemas de salud ligados al hecho de su trabajo nocturno, tendrán derecho a ser destinados a un puesto de trabajo diurno que exista en la empresa y para el que sean profesionalmente aptos".

**11** Desarrollar una estrategia individual para mejorar el sueño: conseguir el soporte de familiares y amigos, elegir espacios oscuros y silenciosos para dormir, mantener un horario regular de comidas, evitar tomar comidas pesadas antes de acostarse, evitar tomar café, estimulantes y alcohol en general 2 ó 3 horas antes de acostarse, y hacer ejercicio regularmente.

### CASO PRÁCTICO

**Descripción:** "Estoy cansada. Me gustaría que fueran las nueve de la mañana, estar en casa y dormir, dormir, dormir. Además, me sabe mal haberme peleado con Ana; aunque ella siempre "gruñe", tiene mucha experiencia y, en el fondo, es muy paciente con todos. Reconozco que estos dos días he descuidado algo el trabajo y estoy de muy mal humor. Más tarde me disculparé con ella".

Mercedes tiene veinte años y hace diez meses que trabaja como auxiliar de enfermería en la sección de traumatología de un gran hospital. Realiza el turno de noche: empieza a las 22h. y finaliza a las 8 de la mañana, alternando un día de trabajo y otro de descanso con dos días de trabajo y dos de descanso. Comparte este horario con dos diplomados en enfermería, Juan y Ana, y con dos auxiliares más: Mónica y Ramón. Ninguno de ellos sobrepasa los 25 años de edad, a excepción de Ana que después de 30 años de servicio de noche está a punto de jubilarse. Mercedes aceptó este trabajo porque le permitía ganar algo de dinero y continuar estudiando por las mañanas. Aunque supuso que sería algo duro, también tenía sus ventajas.

Ahora Mercedes está en el hospital: lleva seis noches seguidas trabajando (la semana próxima tiene exámenes y necesita tiempo libre) y estudiando durante el día. Aquella jornada había empezado muy ajetreada porque las tareas habituales se habían complicado. Mientras realizaban la ronda diaria (control de constantes, medicamentos, etc., a los 56 pacientes que había en la planta) tuvieron que atender nuevas peticiones de 18 enfermos: problemas de sueño, necesidades, comida, etc. Sobre las tres de la madrugada la sala parecía calmada y decidieron cenar alguna cosa. El hospital

dispone de una salita de descanso para el personal sanitario que está en el centro de la planta y comunica con recepción. Es un recinto de reducidas dimensiones en el que hay dos pequeños sillones y una mesita. La nevera y el microondas están en dos sitios más alejados (el almacén y la cocina). Mercedes y sus compañeros aprovechan el momento de la cena para reunirse en la salita de descanso y charlar, pero como no disponen de asientos para los cinco siempre hay alguien que suele quedarse de pie.

Siguiendo los consejos de Ana, Mercedes traía para cenar, además del bocadillo, un guisadito de carne en una fiambra (había perdido cinco kilos en medio año). Sin embargo, después de derrumbarse en el sofá, por no ir hasta la cocina a calentarlo, optó por comerse el "bocata" con chorizo de siempre. Transcurridos diez minutos, justo cuando Juan empezaba

a contar que había roto con su novia porque no tenían tiempo para verse, volvieron a sonar dos timbres. Uno de los casos era urgente y Ana dio instrucciones para que se localizara al médico de guardia. Después de varias llamadas (Mercedes se equivocó dos veces de teléfono) lograron dar aviso al médico. Mientras tanto, Mónica y Ramón fueron a atender al otro paciente y se encontraron con otro problema: tenían que cambiar la ropa de la cama y, como siempre, el turno anterior no había dejado sábanas de repuesto. Mercedes tuvo que ir a buscarlas a otra sección del hospital.

Cuando todo volvió a la normalidad, los cinco compañeros se encontraron de nuevo en la salita, pero nadie terminó de cenar. Tomaron un café bien cargado (para más de uno era el quinto de la noche) y volvieron a sus tareas habituales.



Enric Miralles

### Caso Práctico. Factores de riesgo



Trabajar demasiadas noches seguidas y, además, no respetar las horas de sueño diarias recomendables (7 u 8 horas).

Normas básicas 5 y 8

Falta de organización en relación con el tiempo de descanso y de comidas del personal que está trabajando a turnos.

Norma básica 2



No disponer de instalaciones adecuadas para comer (ausencia de sillas, mesa pequeña, ubicación de los electrodomésticos en distintos lugares, etc.).

Norma básica 2

Exceso de trabajos programados y no programados durante la noche y falta de planificación en los recursos (ausencia de sábanas, falta de personal médico y sanitario, etc.).

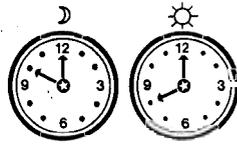
Norma básica 8

Exceso de años acumulados trabajando por la noche de forma continuada. Hay que tener en cuenta la edad de las personas en el momento de planificar el trabajo a turnos.

Normas básicas 3 y 7

Establecer un horario de trabajo nocturno demasiado largo.

Norma básica 4



Comer mal y de forma irregular (predominio de bocadillos y comidas frías) y abusar de la cafeína (café y colas).

Norma básica 11



## ACTIVIDADES DE AYUDA PARA EL PROFESORADO

Estudiar el caso práctico y tratar de ver cuáles son los factores de riesgo laboral que pueden generar problemas de salud en los personajes.

**Propuesta:** Esta actividad se puede realizar en dos fases. En la primera, por grupos reducidos de 3 ó 4 personas, se elaborará un listado de los posibles riesgos detectados en el caso práctico. La segunda parte de la actividad consistirá en reunir a todo el grupo-clase para poner en común las conclusiones extraídas.

Organizar un debate sobre el trabajo a turnos y nocturno, a partir de la reflexión que hace Mercedes en el primer párrafo del caso práctico.

**Propuesta:** Los alumnos individualmente reflexionarán en torno a la pregunta: ¿Qué motivos llevan a Mercedes a pensar y a actuar de esta manera (mal humor, fatiga, sueño, pelea, etc.)? Posteriormente, y dividiendo la clase en dos grupos, se establecerá un listado de ventajas y desventajas del trabajo a turnos y nocturno. Después, se realizará un debate donde cada uno de los grupos, mediante dos o tres representantes y contando con el apoyo del resto del grupo, defenderá una postura a favor o en contra.

Explicar individualmente por escrito los recursos que cada alumno y alumna utiliza para poder conciliar mejor el sueño en horas distintas a las habituales; estas ideas se discutirán, posteriormente, en grupo. El objetivo de esta actividad es que el alumnado, a través de su propia experiencia, identifique las dificultades que tienen las personas que trabajan a turnos o de noche en el momento de

dormir y distinga que cada individuo dispone de soluciones particulares ante estos problemas.

**Propuesta:** Cada alumno deberá realizar un listado detallando qué tipo de recursos emplea cuando, después de pasar una noche sin dormir (un fin de semana "de marcha", exámenes, preocupaciones, etc.) necesita descansar durante el día, como por ejemplo: bajar las persianas al máximo, pedir a los familiares que no hagan mucho ruido, poner el volumen de la televisión muy bajito, etc. Una vez que el alumnado haya escrito sus ideas, se dará paso a exponerlas en clase y a discutir las entre todos con la ayuda de un moderador que conduzca al grupo.

Todos los ejercicios pueden resolverse a partir de la discusión en grupo y de los comentarios de los alumnos.

Entrevistar a personas conocidas (familiares, amigos, vecinos, etc.) que ejerzan distintas profesiones y que trabajen a turnos o con horario nocturno.

**Propuesta:** Los alumnos, por parejas, confeccionarán una lista de profesiones, pertenecientes a distintos sectores de actividad, donde se trabaje a turnos (transporte, industria, sanidad, comercio, artes gráficas, alimentación, etc.). Después buscarán personas de su entorno que trabajen en una de estas profesiones y, a través de una conversación informal, deberán obtener información sobre su trabajo: tipos de horario, descansos que realizan, satisfacción laboral, anécdotas, etc. Posteriormente, se dedicarán una o dos sesiones a entrevistar a alguna de estas personas

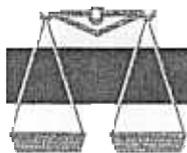
en la propia aula, para que todo el grupo-clase pueda conocer con más detalle las características de su trabajo.

Plantear un debate sobre las consecuencias que pueden tener para la salud de los personajes descritos en el caso práctico la forma de comer y el tipo de alimentos que toman. La discusión también puede hacerse extensiva a las tan habituales "comidas rápidas" que la mayoría de personas, y más los jóvenes, suelen hacer hoy en día.

**Propuesta:** Se dividirá la clase en pequeños grupos y, después de recoger información sobre dietética y trabajo nocturno en documentos especializados, los alumnos elaborarán dos listados. Por un lado, los alimentos que consideran más perjudiciales para la salud si se consumen en exceso (café, alcohol, embutidos, pastas, galletas, etc.) y, por otro, aquellos que sirven para mantener una dieta más equilibrada (frutas, verduras, etc.), especialmente para aquellas personas que tienen un horario de trabajo a turnos. Después, se planteará un debate sobre la pregunta enunciada al comienzo de la actividad. Igualmente, en la discusión habrá que tener en cuenta otros factores como: poco tiempo para comer, "saltarse una comida", "picar" continuamente, etc. Estas cuestiones las irá introduciendo el profesor a medida que transcurre el debate.

Visitar un hospital y entrevistar al personal que trabaja de día y al que trabaja de noche, con el fin de poder constatar las diferencias que se producen en relación con la satisfacción en el trabajo.

**Propuesta:** Los alumnos, divididos en pequeños grupos, se repartirán la actividad: unos se dedicarán al personal de mañanas y otros al de noches. Cada grupo realizará una entrevista y planteará las mismas preguntas al personal de los dos turnos: tipos de tareas, dificultades del trabajo, actividades extralaborales que tienen, etc. Después se compararán las distintas opiniones, se establecerán las diferencias y se valorará el grado de satisfacción en el trabajo que tenga, en general, cada uno de los grupos entrevistados.



## LEGISLACIÓN

Real Decreto 1/1995, de 24 de marzo. Texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores. BOE de 29 de marzo de 1995.

Real Decreto 1561/1995, de 21 de septiembre.

Jornadas especiales de trabajo. BOE de 26 de septiembre de 1995.

Directiva 93/104/CE del Consejo, de 23 de noviembre de 1993, relativa a determinados aspectos de la ordenación del tiempo de trabajo.