

## INTRODUCCIÓN

---

El tiempo de trabajo es uno de los aspectos de las condiciones de trabajo que tiene una repercusión más directa sobre la vida diaria, ya que su distribución puede afectar no sólo a la calidad de vida en el trabajo sino a la vida extralaboral. Por otra parte, para la empresa es un factor de rendimiento, de costo de producción, de utilización óptima de la capacidad de la instalación y, por consiguiente, de eficacia.

En un intento de definición de los distintos tipos de horario, se entiende por tiempo “normal” de trabajo el que implica una jornada laboral de ocho horas, con una pausa para la comida, y que suele oscilar entre las 7-9 h y las 18-19 h.

En cambio, se habla de trabajo a turnos cuando el trabajo es desarrollado por distintos grupos sucesivos, cumpliendo cada uno de ellos una jornada laboral de manera que se abarca un total de entre 16 y 24 horas de trabajo diarias. Existen las siguientes formas de organización:

- Sistema discontinuo: el trabajo se interrumpe normalmente por la noche y el fin de semana. Supone, pues, dos turnos, uno de mañana y uno de tarde.
- Sistema semi-continuo: la interrupción es semanal. Supone tres turnos, mañana, tarde y noche, con descanso los domingos.
- Sistema continuo: el trabajo se realiza de forma ininterrumpida. El trabajo queda cubierto durante todo el día y durante todos los días de la semana. Supone más de tres turnos.

Este sistema de trabajo abarca el trabajo nocturno, es decir, el que tiene lugar aproximadamente entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana. Se considera trabajador nocturno al que invierte una tercera parte de su jornada laboral o más en este tipo de horario.

El hecho de trabajar de noche tiene una serie de repercusiones sobre la salud de los trabajadores, que deben considerarse para diseñar el trabajo a turnos de manera que sea lo menos nocivo posible para la salud de aquellas personas que se encuentran en dicha situación.

### **Alteraciones físicas**

El organismo humano sigue un ciclo de 24 horas, que regula muchas funciones (actividad cerebral, respiración, temperatura, etc.) Estos ritmos biológicos se llaman “ritmos circadianos” y coinciden con los estados de vigilia y sueño, siendo la mayoría de ellos más activos durante el día que durante la noche. Al cambiar los ciclos sueño/vigilia, estos ritmos se desequilibran, pero recuperan la normalidad cuando se vuelve a un horario normal.

### **Alteraciones del sueño**

Durante las horas que se duerme se suceden distintas fases de sueño, unas permiten, principalmente, la recuperación de la fatiga física (sueño profundo), mientras que otras, que se dan ya en las últimas horas de sueño, y es cuando “se sueña”, permiten la recuperación de la fatiga mental (sueño paradójico).

Para recuperarse de la fatiga diaria es necesario dormir, con variaciones individuales, alrededor de siete horas. Esto hace posible que se den las distintas fases del sueño de manera que la persona pueda recuperarse tanto física como mentalmente. Si se duerme de día, no se dan todas las fases del sueño y no se permite al organismo descansar suficientemente, con lo que se va acumulando la fatiga hasta que llega un momento que aparece la denominada fatiga crónica, que produce alteraciones de tipo nervioso (dolor de cabeza, irritabilidad, depresión, temblor de manos, etc.), enfermedades digestivas (náuseas, falta de apetito, gastritis, etc.) y del aparato circulatorio.

### **Alteraciones de la vida social**

Las actividades de la vida cotidiana están organizadas pensando en las personas que trabajan en los llamados horarios normales. El trabajo a turnos, especialmente el turno de noche y el de tarde, dificulta

estas actividades e incluso la relación diaria, debido a la falta de coincidencia con los demás.

Todo esto hace que aumenten los problemas familiares y que pueda aparecer una sensación de vivir aislado y de que no se es necesario para los demás, creando un sentimiento de inferioridad o culpabilidad que dificulta la aceptación del horario nocturno.

### **Incidencia en la actividad profesional**

La baja actividad del organismo durante la noche y la posibilidad de que los trabajadores nocturnos acumulen fatiga por un sueño deficiente hacen que se den una serie de repercusiones negativas sobre la producción.

Generalmente se obtiene un menor rendimiento en el turno de noche y una menor calidad del trabajo realizado, especialmente entre las 3 y las 6 de la madrugada, ya que, en estas horas, la capacidad de atención y toma de decisiones, así como la rapidez y precisión de los movimientos es más reducida.

A veces ocurre también que, en el cambio de turno, las consignas no son suficientemente precisas o que, por la prisa de marcharse, no se comunican al turno que entra las posibles incidencias (averías, atascos de la máquina, algún ruido extraño, etc.) o no se transmiten adecuadamente las informaciones necesarias o determinadas órdenes. Esta falta de comunicación es otra posible causa de errores, incidentes o accidentes.

### **CRITERIOS PREVENTIVOS BÁSICOS**

---

Mejorar las condiciones del trabajo a turnos supone actuar a nivel organizativo. Esta actuación debe basarse, principalmente, en intentar respetar al máximo los ritmos biológicos de vigilia-sueño y alimentación, así como las relaciones familiares y sociales.

Se debe emprender una política global en la que se consideren los siguientes factores:

- La elección de los turnos será discutida por los interesados sobre la base de una información completa y precisa que permita tomar decisiones, de acuerdo con las necesidades individuales.
- Los turnos deberán respetar al máximo el ciclo de sueño. Para ello, los cambios de turno deberán situarse entre las 6 h y las 7h, las 14 h y las 15h, y las 22 h y las 23h.
- En cuanto a la duración de cada turno, actualmente se recomienda una rotación rápida ya que algunos estudios han demostrado que de esta manera los ritmos circadianos apenas se alteran.
- Aumentar el número de períodos en los que se puede dormir de noche.
- Facilitar comida caliente y equilibrada, instalar espacios adecuados, prever tiempo suficiente.
- Disminuir el número de años que el individuo realiza turnos, limitar la edad, etc.
- Reducir la carga de trabajo en el turno de noche.
- Dar a conocer con antelación el calendario con la organización de los turnos.
- Mantener los mismos miembros en un grupo, de manera que se faciliten las relaciones estables.
- Los turnos de noche y de tarde nunca serán más largos que los de mañana.
- Disminuir, en lo posible, el número de personas que trabajan en turnos de noche o en fin de semana.
- Facilitar la participación de los trabajadores en la determinación de los equipos.
- Establecer un sistema de vigilancia médica que detecte la falta de adaptación.

### **NORMATIVA BÁSICA**

---

RD 1/1995 de 24 de marzo. Texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores.

RD 1561/1995, de 21 de septiembre, sobre Jornadas Especiales de Trabajo.

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

Ley 39/1999, de 5 de noviembre, para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de los trabajadores

RD 285/2002, de 22 de marzo, por el que se modifica el RD 1561/1995, sobre jornadas especiales de trabajo, en lo relativo al trabajo en el mar.

Directiva 2003/88/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 4 noviembre 2003 relativa a determinados aspectos de la ordenación del tiempo de trabajo.

# ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

## 21. TRABAJO A TURNOS

Personas afectadas

Área de trabajo  Fecha    Fecha próxima revisión

Cumplimentado por

1. El trabajo que se realiza es a turnos.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Pasar a otro cuestionario.
2. El calendario de turnos se conoce con antelación.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Informar a los interesados con suficiente antelación, de manera que puedan organizarse sus actividades extralaborales.
3. Los trabajadores participan en la determinación de los equipos.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Establecer los equipos teniendo en cuenta las necesidades de los trabajadores.
4. Los equipos de trabajo son estables.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Procurar que los miembros integrantes de cada grupo sean siempre los mismos.
5. Se facilita la posibilidad de una comida caliente y equilibrada.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Prever instalaciones adecuadas y tiempo suficiente para comer.
6. Se realiza una evaluación de la salud antes de la incorporación al trabajo nocturno y posteriormente a intervalos regulares.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Deben realizarse estos reconocimientos. El trabajador tiene derecho a un trabajo diurno si se reconocen problemas de salud ligados al trabajo nocturno.
7. El trabajo implica los turnos nocturnos.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Pasar a otro cuestionario.
8. Se respeta el ciclo sueño / vigilia.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Situar los cambios de turno entre las 6h y las 7h; las 14h y las 15h; y alrededor de las 23 h.
9. Se procura que el número de noches de trabajo consecutivas sea mínimo.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Replantear la organización de los turnos, aumentando el número de períodos en los que se pueda dormir de noche.
10. La adscripción continuada a un turno de noche es inferior a dos semanas.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	No se trabajará en turno de noche más de dos semanas seguidas, salvo voluntariamente.
11. Los servicios y medios de protección y prevención en materia de seguridad y salud son los mismos que los de día.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Deben facilitarse los mismos servicios.
12. La carga de trabajo es inferior en el turno de noche.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Siempre que sea posible se exigirá menor carga de trabajo.
13. Existe en la empresa una política de limitación para trabajar en turno nocturno.	<b>SI</b>	<b>NO</b>	Es recomendable limitar el nº de años que se trabaja a turnos (por ejemplo 15 años) y establecer limitaciones por edad (desaconsejarlo a menores de 20 años y a mayores de 45 años).

**CRITERIOS DE VALORACIÓN**

<b>MUY DEFICIENTE</b>	<b>DEFICIENTE</b>	<b>MEJORABLE</b>
Tres o más deficientes.	6, 8, 11, 13.	2, 3, 4, 5, 9, 10, 12.

**RESULTADO DE LA VALORACIÓN**

	Muy deficiente	Deficiente	Mejorable	Correcta
OBJETIVA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SUBJETIVA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**ACCIONES A TOMAR PARA CORREGIR LAS DEFICIENCIAS DETECTADAS**