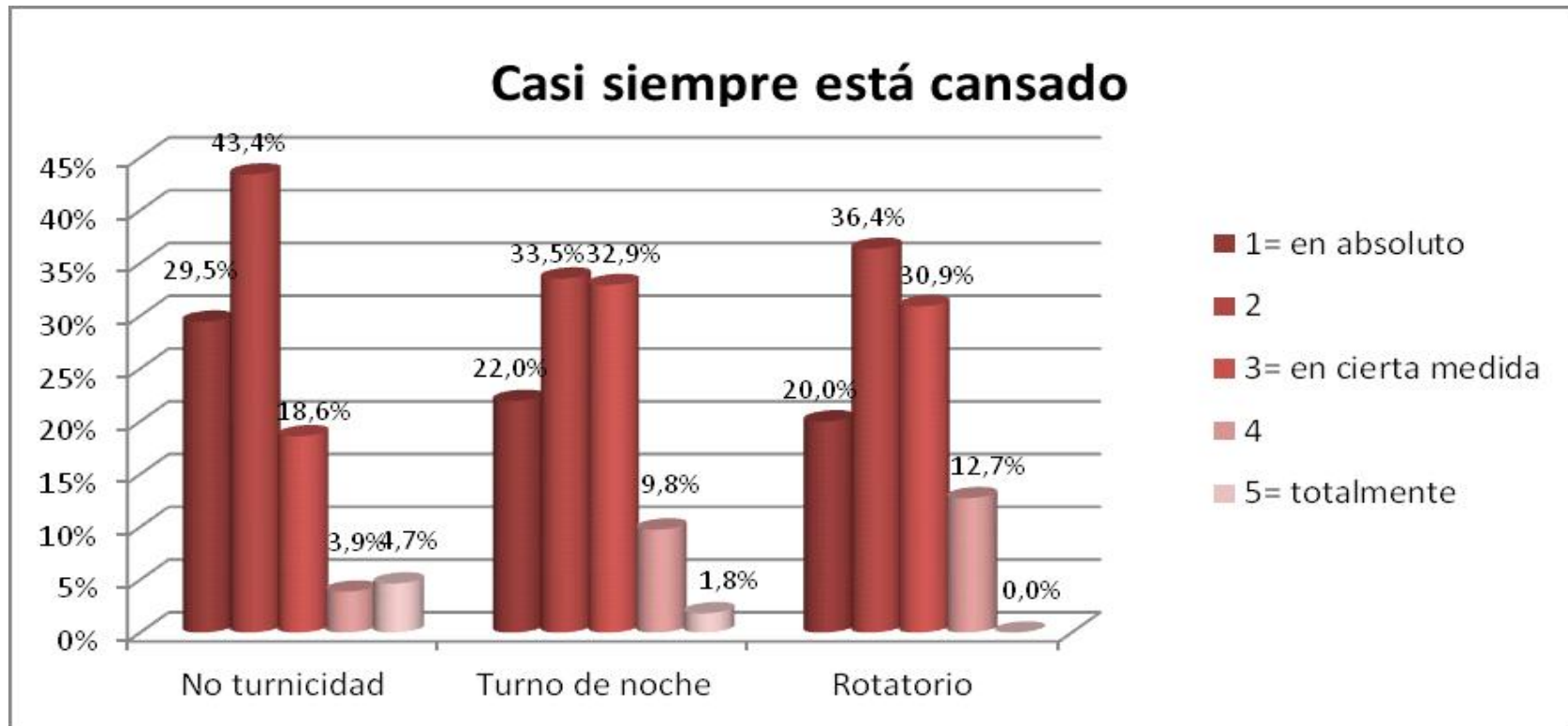


EL TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO COMO AGRAVANTE DE LA EXPOSICIÓN A LOS RIESGOS LABORALES

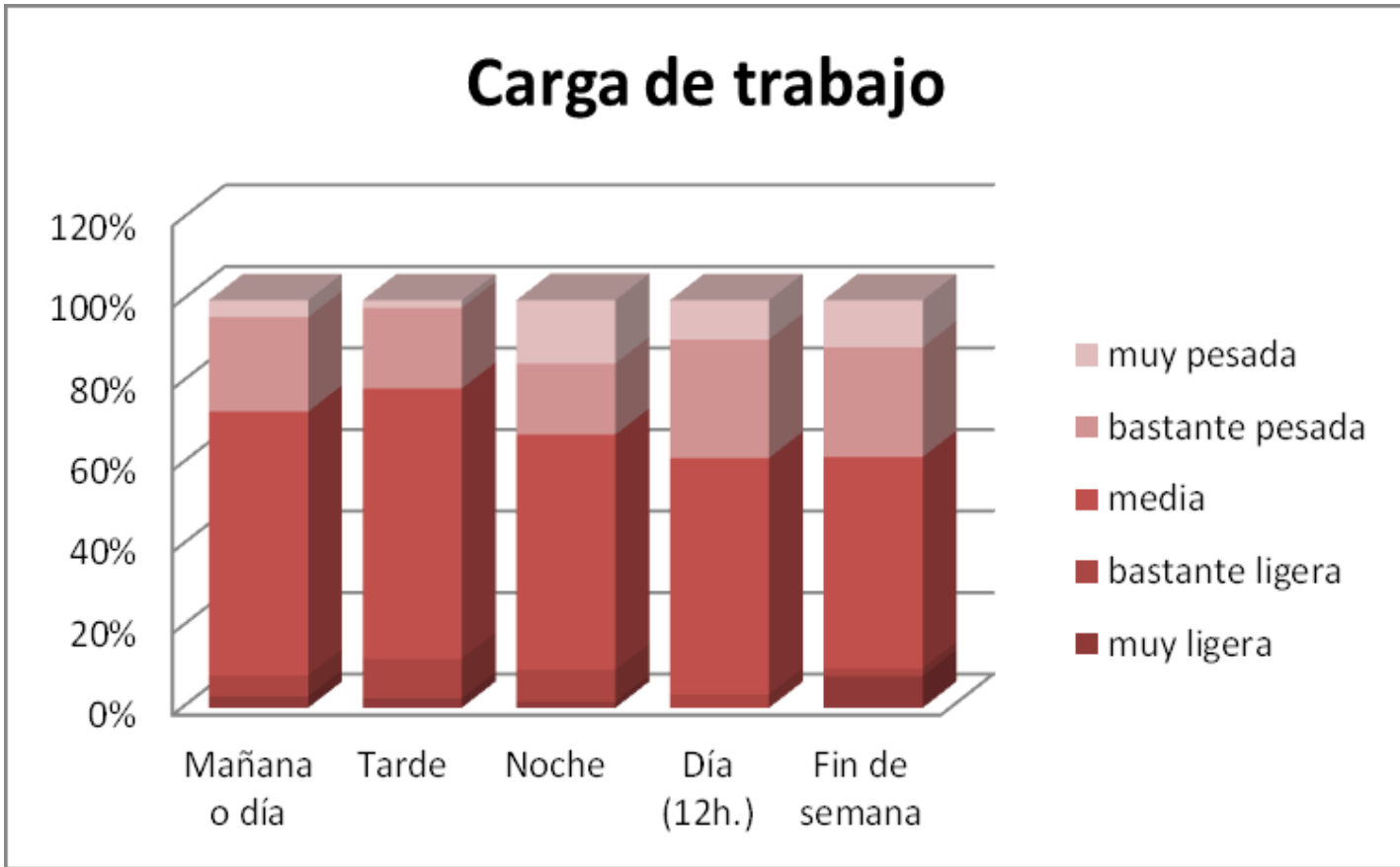
Silvia Nogareda Cuixart
Centro Nacional de Condiciones de Trabajo

Estudio comparativo de puestos de trabajo con turnicidad: condiciones de trabajo y efecto (2011)

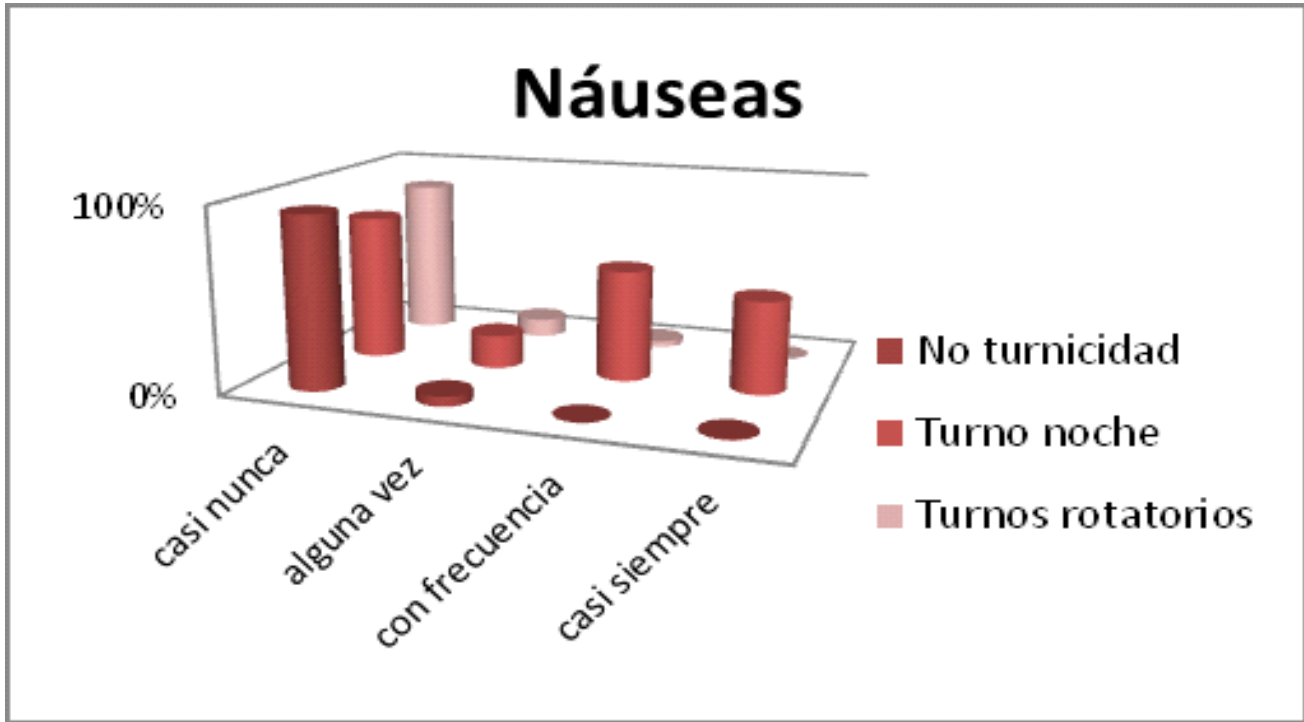


Diferencia significativa con los no turnos
 Prob. Chicuadrado: $P=0,0170$

Estudio comparativo de puestos de trabajo con turnicidad: condiciones de trabajo y efecto (2011)



Estudio comparativo de puestos de trabajo con turnicidad: condiciones de trabajo y efecto (2011)



Diferencia significativa con los no turnos

Prob. Chicuadrado: P=0,0061

Los trabajadores del **turnos de noche** tienen **peor salud física** que los trabajadores no expuestos a turnicidad o de turnos rotatorios

Tienen:

- ü Peor salud física y mental que la media de la población general
- ü Más alteraciones del apetito
- ü Más tendencia a padecer trastornos digestivos
- ü Más náuseas
- ü Más hinchazón de estómago y flatulencias
- ü Más dolor en brazos y muñecas
- ü Más dolor en piernas y rodillas

Los trabajadores del turnos de **rotatorios**:

- ü Tienen peor salud mental que la media de la población general española
- ü Menos tiempo para dormir entre turnos sucesivos
- ü Están más cansados
- ü Más propensión a trastornos digestivos
- ü Tienen más hinchazón de estómago y flatulencias
- ü Presentan más dolor en brazos y muñecas
- ü Presentan más dolor en piernas y rodillas

El trabajo a turnos y el nocturno

es un **agravante general**

de **todas** las condiciones de trabajo

por alteraciones **físicas y mentales** de la persona

ALTERACIONES DE LA SALUD

NO ENFERMEDAD

Sin trastornos asociados a exposición

ENFERMEDAD

Alguna desviación de la normalidad

- **Adaptación**
- **Sensibilización**
- **Síndrome de intolerancia**

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ADAPTACIÓN

PERSONALES

Edad

Sexo

Características fisiológicas

Características psicosomáticas

TOLERANCIA SITUACIONAL

ECONÓMICAS

SOCIALES / FAMILIARES

Agravante **específico** en trabajos de:

- ü **Carga mental**
- ü **Carga física**
- ü **Ruido**
- ü **Sustancias tóxicas**
- ü **Embarazo**



La **toxicidad** de un producto o medicamento

es variable según la **cronobiología**

Es decir, según el momento del día

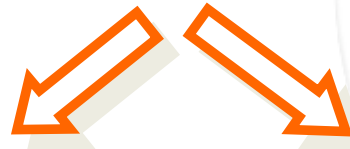
en que se tomen, inhalen, manipulen, etc.

CARGA MENTAL:

Alteración de los ciclos circadianos

- ü Aumento del tiempo de respuesta
- ü Lentitud razonamiento
- ü Disminución en el tiempo de detección de señales

Disminución sueño = Fatiga mental



Aumento de la CM

Aumento de los AATT

RENDIMIENTO

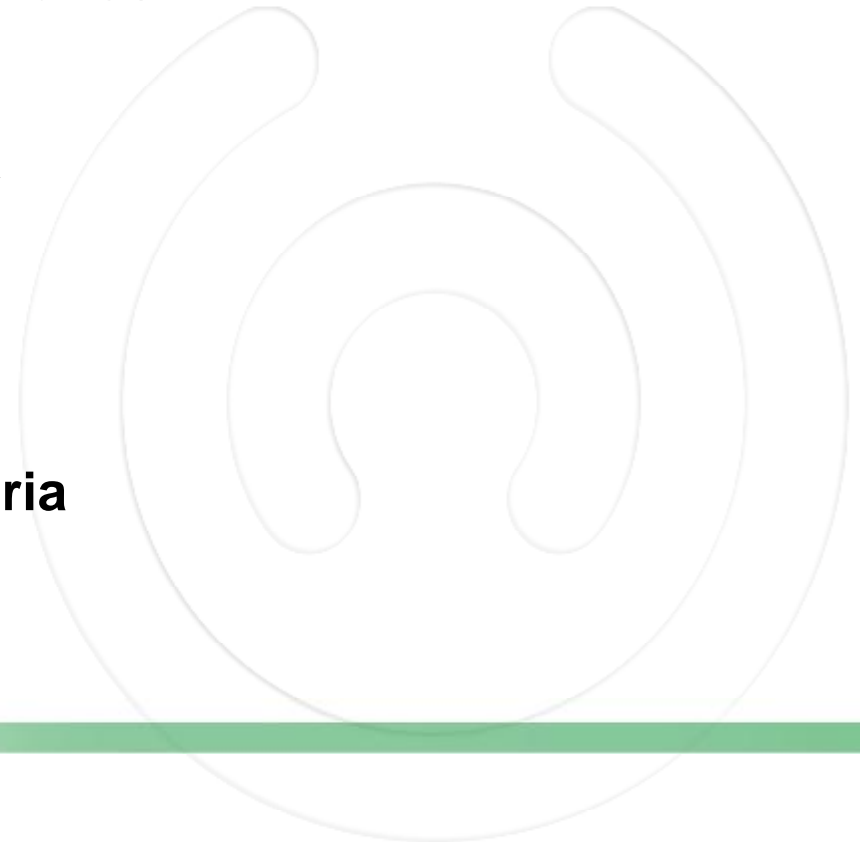
Limitar el sueño a seis horas o menos en noches sucesivas origina una disminución del rendimiento.

Dormir menos de cuatro horas por noche produce un aumento de los fallos en el rendimiento y reduce la velocidad y la precisión de ejecución de las tareas.

CARGA FÍSICA

Alteración de los ciclos circadianos:

- ü Tensión arterial
- ü Frecuencia cardíaca
- ü Temperatura
- ü Consumo oxígeno
- ü Ritmo respiratorio
- ü Capacidad respiratoria
- ü Metabolismo basal



CARGA FÍSICA + RUIDO + TURNICIDAD



AUMENTO RIESGO ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

DIRECTRICES DE EMBARAZO INSHT

<i>Factor ergonómico</i>	Trabajo a turnos y trabajo nocturno
<p>Definición: El Estatuto de los Trabajadores define el trabajo a turnos como “toda 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”.</p> <p>Se considera trabajo nocturno el que tiene lugar “entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana” y se considera trabajadora nocturna a la que “invierte no menos de tres horas de su trabajo diario o al menos una tercera parte de su jornada anual en este tipo de horario.”</p>	
<i>Efectos en el embarazo y la lactancia</i>	
Mujer no embarazada	Posibles alteraciones de la menstruación. Posible disminución de la fecundidad.
Embarazada	Alteraciones en los ciclos biológicos. Alteración en las fases del sueño, en su calidad y en su cantidad. Aumento de la fatiga. Alteraciones en los hábitos alimentarios. Interferencias en la cronofarmacología. Aparición a corto o medio plazo de trastornos digestivos, metabólicos, nerviosos o cardiovasculares. Alteraciones en la salud social y familiar.
Feto	Riesgo espontáneo de aborto, parto prematuro, feto con bajo peso.
Periodo riesgo	Todo el embarazo, especialmente los seis primeros meses y en época de fecundidad.
<i>Ocupaciones</i>	
<p>Trabajadoras que trabajen de noche: personal sanitario, hostelería, vigilantes, panaderas, telefonistas, etc.</p> <p>Trabajadoras que tengan un horario de turnos rotatorios: trabajo hospitalario, trabajos de proceso continuo, industria textil, manufactureras, etc.</p>	
<i>Tareas de riesgo (trabajadora expuesta)</i>	
Trabajadoras que trabajen de noche o aquellas que tengan un horario organizado en turnos rotatorios.	

OIT desaconseja el trabajo nocturno:

- L Historial de trastornos gastrointestinales con síntomas graves**
- L Úlcera péptica recurrente ó síndrome de colon irritable,**
- L Diabetes mellitus insulino dependiente**
- L Tirotoxicosis**
- L Enfermedad coronaria, angina inestable o antecedente de infarto de miocardio**
- L Narcolepsia**
- L Afecciones que produzcan perturbaciones crónicas del sueño**
- L Epilepsia**
- L Trastornos psiquiátricos graves, especialmente depresión crónica**
- L Asma que precise medicación, en especial paciente con esteroides**
- L Tuberculosis activa y extendida**
- L Alcoholismo o drogadicción**
- L Deficiencia acusada de la visión o hemeralopia (ceguera diurna) demasiado grave para una corrección efectiva**

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DE LA ITSS

De existir en la empresa trabajo a turnos o nocturno ¿se evalúan los riesgos que pueden derivarse de dichos sistemas de trabajo? (Como por ejemplo: conocimiento con antelación suficiente del calendario de turnos; la duración, rotación y carga de trabajo de los turnos y del trabajo nocturno)

¿Se realiza una evaluación de la salud antes de la incorporación al trabajo a turnos y posteriormente a intervalos periódicos?

¿Se han valorado las circunstancias personales de los trabajadores (edad, obligaciones familiares, monotonía o diversidad en el trabajo)?

GUÍA DE ACTUACIÓN DE LA ITSS

Se han valorado las alteraciones, alimenticias/digestivas, nerviosas, cardiovasculares, de los ritmos circadianos, del sueño, de la vida social y de tipo profesional, derivados de los reconocimientos médicos/vigilancia de la salud?

¿Se realiza una evaluación de la salud antes de la incorporación del trabajo a turnos y posteriormente a intervalos periódicos?

Se evitan los turnos en trabajadores de edad o con problemas de salud relacionados con el trabajo a turnos? ¿y en menores, trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia?



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO

TIEMPO, TRABAJO, PRODUCTIVIDAD Y SALUD

MUCHAS GRACIAS

silvian@insht.meysse.es