

ALBERTO RESINO. TÉCNICO SUPERIOR EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Trabajo a turnos y trabajo nocturno



EL IMPACTO del trabajo a turnos, y especialmente el nocturno, sobre la salud de los trabajadores a todos los niveles está ampliamente documentado. Sin embargo, a pesar de que los efectos son múltiples y se interrelacionan entre sí, en muchas ocasiones el trabajar de noche no se percibe como una exposición a riesgo y es habitual que los propios interesados manifiesten una buena adaptación.

Por otra parte, además de sus repercusiones sobre la salud de los trabajadores, el trabajo de noche con frecuencia está asociado a errores en el desempeño del trabajo y accidentes (in itinere y de tráfico) debido, principalmente, a las alteraciones en los ritmos de vigilancia/sueño y a la acumulación de fatiga.

El Estatuto de los Trabajadores considera trabajo nocturno el que tiene lugar "entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana" y trabajador nocturno el 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."

Con frecuencia se recurre, tal vez de forma inconscientemente abusiva, a la turnicidad y a la concentración de horas, creyendo que se logran beneficios para la empresa y para la persona, cuando la realidad demostrada es que se producen pérdida de eficiencia y pérdida de salud.

El deterioro de la salud física puede manifestarse, en primer lugar, por alteración de los hábitos alimentarios, y más a largo plazo, en alteraciones más graves, que pueden ser gastrointestinales, neuropsí-

quicas y cardiovasculares.

Cáncer

Las funciones fisiológicas del organismo humano siguen unas repeticiones cíclicas y regulares. Los ritmos circadianos, que siguen ciclos de 24 h y coinciden con los estados de vigilia y sueño, son los más afectados por la turnicidad y por el trabajo a turnos. El trabajo a turnos, especialmente el trabajo nocturno, fuerza a la persona a invertir su ciclo normal de actividad descanso, obligándole a ajustar sus funciones corporales al período de actividad nocturna, sometiendo al cuerpo a una tensión continua en su intento de adaptarse al cambio de ritmo.

La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC), que es una agencia de la Organización Mundial de la Salud, ha clasificado el trabajo a turnos como "probablemente cancerígeno para los humanos" (Grupo 2A) porque la interrupción de los ritmos circadianos, afecta a la regulación hormonal, y algunos cánceres, como el cáncer de mama y de próstata, son "dependientes de hormonas". Otros estudios lo han asociado también el cáncer colon rectal.

Fatiga y patologías nerviosas, digestivas y circulatorias asociadas

También se producen alteraciones del sueño que afectan a la fatiga del trabajador. Para recuperarse de la fatiga diaria es necesario dormir alrededor de siete horas durante la noche, de manera que puedan darse todas las fases del sueño y se facilite la recuperación física

durante las primeras horas de sueño, y la recuperación psíquica en las horas siguientes. En el trabajo a turnos no se produce nunca una adaptación plena al cambio horario y se va acumulando la fatiga, provocando a largo plazo un estado patológico de 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.

Además se producen alteraciones de la vida social puesto que el tiempo libre, que se valora por cuánto permite realizar actividades de ocio y sociales, queda limitado a periodos de más soledad, potenciando el aislamiento social y el aislamiento, afectando negativamente a la autoestima.

Ineficiencias Laborales

Finalmente, se producen repercusiones negativas sobre la realización del trabajo: acumulación de errores, dificultad de mantener la atención, de percibir correctamente la información o de actuar con rapidez.

Generalmente, en el turno de noche se obtiene un menor rendimiento y una menor calidad del trabajo realizado, especialmente entre las 3 y las 6 de la madrugada. Además, puede haber errores o incidentes originados porque en el cambio de turno las consignas no se transmitan de forma suficiente o precisa o que, por la prisa de marcharse, no se comuniquen al turno que entra las posibles incidencias u otras posibles informaciones necesarias

para el desempeño del trabajo.

Factores de riesgo psicossocial

Las personas que trabajan en turnos rotativos suelen percibir su trabajo como más estresante que las del turno de día, y con mayor frecuencia piensan que su trabajo es fatigante tanto física como mentalmente. Por ejemplo, en un estudio realizado en un grupo de enfermeras se vio que la presión que sienten en el trabajo la refieren principalmente a aspectos de tipo organizativo y no tanto a la complejidad de la tarea que desarrollan; especialmente, se quejan de la cantidad de situaciones inesperadas a las que tienen que dar respuesta, de la falta de personal, de tener que hacer tareas que no les corresponden, y de falta de tiempo para las pausas.

A tenor de lo anterior, tiene sentido recordar las consideraciones contenidas en la Directiva 2003/88/Ce del Parlamento Europeo y del Consejo, relativa a determinados aspectos de la ordenación del tiempo de trabajo:

- La mejora de la seguridad, de la higiene y de la salud no puede subordinarse a consideraciones de carácter puramente económico.

- Todos los trabajadores deben tener períodos de descanso adecuados.

- Los períodos largos de trabajo nocturno son perjudiciales para la salud y pueden poner en peligro la seguridad del trabajador.

- Es necesario limitar la duración del trabajo nocturno.

- Es importante que los trabajadores nocturnos disfruten de una evaluación gratuita de su salud, previa a su incorporación y, posteriormente, a intervalos regulares, y que los trabajadores nocturnos que padezcan problemas de salud, sean trasladados cuando ello sea posible a un trabajo diurno para el que sean aptos.

Por eso desde un punto de vista de la prevención de riesgos laborales, la organización de turnos debe incluir entre sus objetivos la protección de la salud de los trabajadores. Entre las medidas preventivas que se están utilizando últimamente están:

- **Descanso durante el turno de noche (siesta nocturna):** consiste en realizar cortos períodos de sueño durante el turno de noche tanto por su función preventiva para mantener conductas correctas como con fines reparadores. El horario y la duración dependen de las necesidades del individuo, siendo

esencial la regularidad. Podría situarse alrededor de las 3 de la madrugada.

- **Semana reducida:** consiste en condensar el número de horas de trabajo en menos de cinco días/semana, lo que resulta en una jornada laboral de entre nueve y doce horas. El aumento de pausas prolongadas es a costa de un período de trabajo concentrado, que apenas deja tiempo para otras actividades y para la recuperación de la fatiga. La duración máxima recomendable es de 9-9,5 horas.

En cuanto al turno de doce horas, es poco recomendable porque la fatiga excesiva que supone puede traducirse tanto en un aumento de los errores o incidentes como en repercusiones sobre la salud de los trabajadores, incremento de accidentes y fatiga sobreañadida.

En cualquier caso, a la hora de configurar los turnos se deberían considerar, entre otros, 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, evitando 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 horas, las 14 y las 15 horas y las 22 y alrededor de las 23 horas.

- Los turnos de noche y de tarde nunca serán más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos.

- Con los ciclos cortos (cambio de turno cada 2-3 días) los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse, pero la vida de relación se hace más difícil con un ritmo de rotación tan cambiante, por lo que puede existir una contradicción entre el punto de vista fisiológico y las necesidades psicosociales de los individuos.

- Facilitar comida caliente y equilibrada, instalar espacios adecuados, prevenir tiempo suficiente para comer.

- Disminución del número de años que el individuo realiza turnos, limitación de edad, etc. La OIT recomienda que a partir de los 40 años el trabajo nocturno continuado sea voluntario.

- Reducir, en lo posible, la carga de trabajo en el turno de noche.

- Mantener los mismos miembros en un grupo de manera que se faciliten las relaciones estables.

Establecer un sistema de vigilancia médica que detecte la falta de adaptación y pueda prevenir situaciones irreversibles.