

ANA GONZÁLEZ MENÉNDEZ, TÉCNICO SUPERIOR EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

El trabajo a turnos y sus efectos en la salud



EL TRABAJO a turnos se define en el Estatuto de Los Trabajadores 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 periodo determinado de días o de semanas".

En nuestro sector nos encontramos con la necesidad de proporcionar cuidados de salud de forma continua durante las 24 horas del día, lo cual supone organizar la jornada laboral en turnos rotatorios y en horario nocturno. Este tipo de trabajo puede producir la alteración del ritmo circadiano y alteraciones del sueño, con consecuencias negativas para la salud, por lo que es importante conocer cómo nos puede afectar, qué podemos hacer para prevenirlo y qué indica la legislación respecto al trabajo a turnos y nocturno.

Impacto en los trabajadores

El impacto en la salud de los profesionales del trabajo a turnos y, principalmente, el trabajo nocturno, está muy documentado, aunque no siempre es visible al principio e incluso puede ser apreciado de forma positiva por parte del trabajador. Sin embargo, es importante considerar que este tipo de trabajo supone un sobre-esfuerzo que puede provocar los siguientes efectos en la salud:

Ritmos circadianos. Los trabajos a turnos cambian constantemente los ritmos del sueño e incluso la alimentación, lo que desajusta el reloj biológico ocasionando problemas para dormir y

cambios en la alimentación que afectan a la salud.

Trastornos del sueño: como consecuencia puede haber insomnio y aumentan los casos de depresión y ansiedad, somnolencia, hipertensión, absentismo, disminución del rendimiento, fatiga, dolor crónico, mayor consumo de medicación para dormir, o mayor consumo de tabaco y alcohol.

Efectos físicos. Debido a los cambios en los ritmos circadianos pueden darse problemas digestivos, cardiovasculares, obesidad y problemas en el embarazo. Decir que también hay estudios que relacionan este tipo de trabajo con ciertos tipos de cáncer, por las alteraciones hormonales.

Efectos psicológicos. Las personas con trabajos a turnos son más propensas a sufrir depresión, ansiedad y abuso de alcohol. Además, al dormir peor están más cansados, lo que afecta a la atención y memoria, aumentando la probabilidad de accidentes y errores, sin olvidar los accidentes de tráfico relacionados con el sueño. Como estamos más cansados, cambiamos la alimentación y consumimos productos con mayor cafeína. Se trata de un círculo a tener en cuenta.

Síndrome de Burnout o de "trabajador quemado": es la cronificación del estrés laboral y es la respuesta de un trabajador cuando percibe la diferencia existente entre sus propios ideales y la realidad de su vida laboral. Dentro de nuestro sector es bastante elevado y se caracteriza por un agotamiento físico y mental generalizado, irritabilidad y cambio de comportamiento en el trabajo y descenso de la productividad laboral y desmotivación.

Efectos sociales. La limitación en la interacción familiar y social puede generar relaciones interpersonales distantes. Los horarios de trabajo no coinciden con los del resto, hay menor oferta de actividades, el cansancio afecta a la vida social y a las relaciones, etc. y, a su vez, todo esto afecta a nivel físico y psicológico. Puede ser difícil conciliar y, sin duda, la vida social disminuye, aparte de surgir el problema de las responsabilidades que se tengan fuera del horario laboral, a un horario diferente.

Derechos de los trabajadores a turnos en España

En España, las condiciones laborales para el trabajo a turnos están reguladas por el Estatuto de los Trabajadores. Sin embargo, hay que tener siempre en cuenta también la Comunidad Autónoma y los Convenios Colectivos y que la Empresa pueda tener, que pueden ser más restrictivos que la legislación.

Derecho al cambio de turno por razones de salud. El artículo 36.4 del Estatuto de los Trabajadores establece que los trabajadores a turnos y los trabajadores nocturnos deben gozar en todo momento de un nivel de protección en materia de salud y seguridad adaptada a la naturaleza de su trabajo, y que sea equivalente al de los demás trabajadores de la empresa.

Así pues, si el turno realizado perjudica la salud del trabajador, este tendrá derecho a solicitar un cambio de turno siguiendo el derecho a la protección de trabajadores sensibles del artículo 25 de la Ley 31/1995 de PRL. En este apartado se incluye a las trabajadoras embarazadas o que se encuentren en periodo de lactancia, siempre que su turno suponga un riesgo para su salud o para la del bebé.

Derecho a no estar en turno de noche durante más de 2 semanas seguidas. En el apartado 3 del artículo 36 del Estatuto de los Trabajadores se establece que en las empresas con procesos productivos continuos durante las 24 horas del día, en la organización del trabajo de los turnos se tendrá en cuenta la rotación de los mismos y que ningún trabajador esté en el de noche más de 2 semanas consecutivas, salvo que el

trabajador lo solicite de forma voluntaria.

El horario nocturno es el que tiene lugar entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana, tal como establece el artículo 36.1 del Estatuto de los Trabajadores.

Derecho a solicitar el cambio de turno o un turno fijo para conciliar la vida laboral y familiar. Los trabajadores a turnos pueden solicitar un turno distinto, e incluso un turno fijo, para la conciliación de su vida laboral y familiar. Podrán hacerlo pidiendo bien una adaptación de la jornada (art.34.8) o una reducción de la jornada (art.34.6).

Derecho a acumular hasta 4 semanas el medio día de descanso semanal. El artículo 19.1 del Real Decreto 1561/1995, de 21 de septiembre, sobre jornadas especiales de trabajo dispone que cuando así lo requiera la organización del trabajo, el medio día de descanso semanal contemplado en el artículo 37.1 del Estatuto de los Trabajadores se podrá acumular por periodos de hasta 4 semanas, o bien separar del correspondiente al día completo para disfrutarlo otro día de la semana.

Derecho a descansar al menos 7 horas entre jornadas. En el apartado 2 del artículo 19 del Real Decreto 1561/1995 se establece que si al cambiar de turno de trabajo, el trabajador por turnos no puede disfrutar del descanso mínimo de 12 horas entre jornadas previsto en el artículo 34.3 del Estatuto de los Trabajadores, este se podrá reducir a 7 horas (como máximo), y que la diferencia hasta las 12 horas se compensará en los días inmediatamente siguientes.

¿Derecho a cobrar un plus por trabajar a turnos? El Estatuto de los Trabajadores no establece un complemento salarial por el trabajo a turnos, por lo que este no es un derecho de todos los trabajadores a turnos. Solo existirá tal derecho cuando esté reconocido por convenio colectivo.

¿Tiene ventajas el trabajo a turnos?

Aunque incidamos más en el impacto negativo que los turnos rotativos o el trabajo nocturno pueden tener en la salud para crear

consciencia sobre los mismos, también ofrecen ventajas, según el individuo y lo que se busque. Por ejemplo, la flexibilidad horaria permite realizar otras actividades, evitar la monotonía y en algunos casos, incluso, equivale a compensaciones económicas. Lo importante es conocer los riesgos para prevenirlos.

Cómo disminuir el impacto sobre nuestra salud del trabajo a turnos o nocturno

La principal medida para reducir los efectos negativos del trabajo a turnos es la correcta organización y planificación del trabajo por parte de la Empresa.

Planificación del trabajo

Es importante conocer los horarios con antelación para poder conciliar la vida social y familiar.

Debe haber un equilibrio entre las necesidades operativas de la empresa y la calidad de vida de los trabajadores, siempre respetando la normativa.

Hay que considerar las pausas y tiempos de descanso acordes al tipo de trabajo a turnos, así como las vacaciones.

Otras medidas preventivas son las siguientes:

Disponer de las **instalaciones adecuadas** para este tipo de trabajadores: salas de descanso, posibilidad de calentar alimentos, dormitorios, etc.

Mejorar las **condiciones generales** del trabajador a turnos. Considerar incentivos, flexibilidad en el trabajo, etc.

Intentar siempre **adaptar el trabajo a la persona**, evitando siempre que se pueda el trabajo monótono y repetitivo.

Importancia de la **información y formación** en materia de prevención de los riesgos del trabajo a turnos y nocturnos.

Consideración por parte de la empresa de los **riesgos** aumentados por el trabajo a turnos y nocturnos en las evaluaciones de riesgos, incluidos los accidentes de tráfico.

Adecuada y regular **vigilancia de la salud** por parte de la empresa para detectar los posibles efectos para la salud en los trabajadores.

Además, es importante por nuestra parte seguir las indicaciones de la empresa, transmitir las dudas que tengamos, intentar descansar todo lo que podamos e, incluso, ingerir algo caliente en la pausa, mantener una alimentación sana, comunicar cualquier efecto en nuestra salud que notemos y acudir a los reconocimientos médicos.