

## TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO TXANDAKAKO ETA GAUEKO LANAK

### EFECTOS SOBRE LA SALUD

#### OSASUNAREN ZAT ONDORIO KALTEGARRIAK

- ✗ Alteraciones del equilibrio biológico:
- ✗ Alteraciones de ciclos circadianos, Modificaciones de los hábitos alimenticios, Perturbaciones del sueño, Riesgo de consumo de drogas.
- ✗ Alteraciones de la vida social y familiar.
- ✗ Alteraciones de la vida profesional o laboral.

#### PATOLOGÍAS PATOLOGIAK



- ✗ Trastornos nerviosos: Sensación de abatimiento, Dificultad de hacer esfuerzos intelectuales, con sensación de cabeza vacía, errores,..., Ansiedad, vértigos, calambres.
- ✗ Trastornos del sueño: Insomnio, Fatiga Crónica, Depresión, Dolor de cabeza.
- ✗ Trastornos gastrointestinales: Pérdida de apetito, Gastritis, Colitis, Ardor de estómago, Digestiones difíciles o pesadas, Úlcera de estómago.

## DENTRO DEL GABINETE DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE DE UGT-EUSKADI, TE OFRECEMOS:

- ➔ Atención Personalizada.
- ➔ Oficina Técnica con visitas a las empresas para asesorarte e informarte de los posibles riesgos.
- ➔ Toda la Información en seguridad y salud laboral.
- ➔ Asesoramiento técnico y legal en materia Preventiva.

## UGT-EUSKADIKO LAN OSASUNEKO ETA INGURUMENAKO SAILTIK ESKEINTZEN DIZUEGU:

- ➔ Aholkularitza eta laguntza pertsonalizatua.
- ➔ ENPRESAK BISITATU: Bertan izan litezkeen arriskuei buruz aholkatzeko eta berri emateko, gure kabinete teknikoa eskeintzen dizuegu.
- ➔ Lan segurtasun eta osasunari buruzko informazio guztia.
- ➔ Prebentziozko gaietan aholkularitza teknikoa eta legala.

#### UGT - BILBAO

Colón de Larreaategui, 46 bis

Teléfono: 944 255 594

salva.aranzueque@ugteuskadi.org

#### UGT - DONOSTIA

Catalina Erauso, 7 Bajo

Teléfono: 943 445 403

mar.esnaola@ugteuskadi.org

#### UGT - VITORIA

San Antonio, 45 bajo

Teléfono: 945 150 028

amaia.calleja@ugteuskadi.org



Gabinete de Salud Laboral y Medio Ambiente de UGT-Euskadi  
UGT-Euskadiko lan osasuneko eta ingurumeneko saila



OSALAN  
Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea  
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

# TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO



# TXANDAKAKO ETA GAUEKO LANAK

Gabinete de Salud Laboral y Medio Ambiente



## DEFINICIONES DEFINIZIDAK

### TRABAJADOR POR TURNOS:

Si prestas tus servicios en horas diferentes en un período determinado de días o de semanas (art. 36. 3 E.T.).

### TRABAJADOR NOCTURNO:

Si inviertes no menos de tres horas de tu trabajo diario o al menos la tercera parte de tu jornada anual entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana (art. 36.1. E.T.).

### ¿CÓMO SE ORGANIZA EL TRABAJO A TURNOS?

Se puede organizar de 3 formas:

- X SISTEMA DISCONTÍNUO:** el trabajo se interrumpe normalmente por la noche y el fin de semana. Supone 2 turnos, uno de mañana y uno de tarde.
- X SISTEMA SEMI - CONTÍNUO:** la interrupción es semanal. Supone 3 turnos: mañana, tarde y noche, con descanso los domingos.
- X SISTEMA CONTÍNUO:** Se realiza de forma ininterrumpida. El trabajo se realiza durante las 24 horas del día y durante todos los días de la semana. Supone mas de 3 turnos y trabajo nocturno.

## RECOMENDACIONES PREVENTIVAS AITZIN - NEURRIAK

### En relación a la ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO:

- ✓ Elegir los turnos con la participación de los interesados. Se debería contar para ello con el Delegado de Prevención o el Comité de Seguridad y Salud.
- ✓ Publicar con antelación el calendario para poder planificar actividades extra laborales.
- ✓ Reducir la carga de trabajo en el turno de noche.
- ✓ Los turnos de noche y de tarde no serán mas largos que los de mañana.
- ✓ Se aconsejan cambios de turno entre las 6 y 7 de la mañana, entre las 14 y 15 horas de la tarde, y entre as 22 o 23 horas de la noche.
- ✓ Después de dos o tres turnos de noche consecutivos dar al menos una jornada de descanso.
- ✓ Toda organización de turnos debe prever fines de semana libres de al menos dos días consecutivos.

### En relación a las ALTERACIONES DEL SUEÑO:

- ✓ Los turnos deberán respetar al máximo los ciclos de sueño.
- ✓ Aumentar los períodos en los que se puede dormir de noche: acumular días, ciclos de rotación distintos,...

## RECOMENDACIONES PREVENTIVAS AITZIN - NEURRIAK

- ✓ Desarrollar estrategias de adaptación: Conseguir apoyo de familiares, elegir espacios oscuros para dormir, mantener horario regular de comidas, evitar tomar bebidas pesadas antes de acostarse, no tomar alcohol o cafeína tres horas antes de acostarse, hacer ejercicio.

### En relación a los HABITOS ALIMENTICIOS:

- ✓ La empresa debe desarrollar un plan de educación sanitaria. Explicar a los trabajadores principios de una alimentación sana y modificar hábitos insanos.
- ✓ La empresa debe facilitar comida caliente y equilibrada.
- ✓ El empresario deberá instalar espacios adecuados para poder calentar la comida, prever tiempo suficiente para comer y hacer pausas para recuperarse.
- ✓ Procurar que puedas realizar la comida principal en familia.
- ✓ Realizar una vigilancia médica que detecte la falta de adaptación durante el primer año.
- ✓ Evitar la exposición al trabajo a turnos a menores de 25 años y mayores de 50.

**A partir de los 40 años, la OIT recomienda que el trabajo nocturno sea voluntario.**