

Trabajo por turnos

¿Qué es el trabajo por turnos?

El trabajo por turnos es la manera en que se organizan las horas de trabajo para que la organización siga funcionando después de las horas regulares. Hay diferentes tipos de turnos. Estos incluyen:

- turnos que giran o cambian
- turnos divididos, con varias horas libres entremedio.
- turnos permanentes (diurno o vespertino)
- turnos de diferente duración (8, 10 o 12 horas)

Esta hoja proporciona información acerca del trabajo por turnos, inclusive turnos de noche.

¿Quiénes trabajan por turnos?

Casi un cuarto de los trabajadores en los países industrializados trabaja por turnos.

El trabajo por turnos es importante en las industrias que proporcionan servicios tales como atención médica, transporte, comunicaciones y servicios públicos donde se requiere servicio las 24 horas del día. El trabajo por turno también se requiere en las industrias en que el trabajo no se puede parar. Por ejemplo, el refinamiento de petróleo no se puede parar sin dañar el producto.

Lamentablemente, el uso de trabajo por turnos en otras industrias ha incrementado en los últimos 20 años.

Los ritmos naturales del cuerpo

Los seres humanos somos naturalmente activos durante el día y dormimos por la noche. Nuestros cuerpos tienen un ciclo de unas 25 horas. Este ciclo controla muchas de las funciones del organismo, estas incluyen:

- la temperatura
- la digestión
- la presión sanguínea
- el pulso
- la liberación de hormonas
- la reparación y el mantenimiento

«Es una vida solitaria en y fuera del trabajo. Uno trabaja solo, y cuando tiene un día libre, todos los amigos están trabajando»

Nuestro cuerpo sigue las pautas del ambiente. Estas pautas incluyen la luz y la oscuridad, el sueño y la comida. Esto ayuda a mantener el ritmo del cuerpo en equilibrio con los movimientos diurnos de la Tierra.

Cuando uno cambia las actividades diarias del día a la noche, se interrumpen los ritmos naturales del organismo. De hecho, nuestros cuerpos nunca se adaptan verdaderamente al trabajo nocturno debido a la cantidad de tiempo que necesitaríamos para adaptarnos.

Los efectos del trabajo por turnos

Problemas digestivos

El trabajo por turnos puede causar problemas digestivos. Estos incluyen: úlceras, problemas estomacales e intestinales, y disminución del apetito.

Problemas cardíacos

El trabajo por turnos puede jugar un papel en los problemas cardíacos. Algunos estudios han encontrado que hay niveles más altos de colesterol y de presión sanguínea entre trabajadores que trabajan por turnos que entre los que trabajan de día. Estas dos condiciones contribuyen a los problemas cardíacos.

Otros problemas de la salud

Los trabajos por turnos pueden empeorar condiciones ya existentes tales como la diabetes, la epilepsia, el asma, y la depresión.

Problemas para dormir

Uno necesita dormir. El trabajo por turnos afecta la cantidad de tiempo que uno puede dormir como también la calidad del sueño. Dormir durante el día no es tan profundo ni tan refrescante como dormir durante la noche. El momento de dormir de la persona que trabaja por turnos ocurre cuando el cuerpo se está preparando para la actividad. Cuando no se duerme lo suficiente, uno siempre se siente cansado.

Problemas de seguridad

Muchos trabajadores que hacen turnos sienten sueño durante su turno. La falta de sueño y los ritmos naturales del cuerpo que han sido interrumpidos, causan sueño. Uno puede sentirse tan cansado, que se puede quedar dormido en el trabajo. Como resultado, puede que no se haga el trabajo de manera adecuada ni segura.

Problemas sociales y familiares

El trabajo por turnos causa problemas para el empleado fuera del trabajo. La participación en actividades sociales y en la vida familiar se hace difícil ya que generalmente éstas ocurren cuando se está en el trabajo. La falta de contacto con la familia y los amigos puede resultar en sentimientos de soledad y aislamiento.

Soluciones a los trabajos por turnos

Organizaciones

Al mejorar el diseño de los horarios, uno puede reducir los efectos del trabajo por turnos. No hay un horario perfecto. Pero se puede mejorar los horarios de muchas maneras:

- Evitar el turno de noche permanente
- Limitar la cantidad de turnos de noche que se trabajen consecutivamente
- Evitar comenzar el turno de día muy temprano.
- Evitar cambios rápidos de turnos
- Reducir turnos largos y sobre tiempo
- Dar fines de semana libres lo más frecuentemente posible, con por lo menos dos días libres consecutivos
- Mantener horarios regulares y notificar a los empleados con anticipación
- Dar descansos suficientes

Las organizaciones deben tratar de cumplir con las necesidades individuales de los trabajadores. Pueden proporcionar:

- Tiempo flexible para el cuidado de los niños o en casos en que el trabajador tenga que viajar largas distancias para llegar al trabajo
- Tiempo libre para eventos especiales de la familia o de la comunidad
- Capacitación para los trabajadores para ayudarles a tratar con los turnos
- Trabajo alternativo para los empleados que no puedan hacer turnos.

Las organizaciones pueden ayudar también proporcionando un ambiente de trabajo con:

- buena iluminación
- ventilación adecuada
- áreas limpias para comer y descansar

Individuos

Si tiene alguna condición médica como diabetes, asma, epilepsia, o problemas de salud mental debe consultar a su médico antes de trabajar turnos.

Si trabaja por turnos, puede mejorar la calidad del sueño si se acuesta a horas regulares. Asegúrese de:

- tener suficiente tiempo para relajarse
- evitar la cafeína, el tabaco y las píldoras para dormir
- bajar la temperatura de la habitación
- oscurecer la habitación
- eliminar el ruido

Coma comidas altas en proteínas antes de trabajar. Evite comer comidas con muchas proteínas y grasa seis horas antes de acostarse.

Si tiene un comité de salud y seguridad en su lugar de trabajo, pídale que vean esta hoja de información. Ellos podrán hacer recomendaciones para reducir los efectos del trabajo por turnos y mejorar los horarios para todos.

Para mayor información comuníquese con:

MFL Occupational Health Centre
102-275 Broadway
Winnipeg, Manitoba R3C 4M6
Teléfono: 204-949-0811
Fax: 204-956-0848
Teléfono gratuito de larga distancia:
1-888-843-1229 (Manitoba solamente)
Correo electrónico: mflohc@mflohc.mb.ca
Sitio Web: www.mflohc.mb.ca

Translation from English made possible with the financial assistance of the Workers Compensation Board of Manitoba.



May 2000