

Prevención en Salud Laboral

Colección de bolsillo



Trabajo Nocturno Trabajo por turnos

Proyecto “Salud Laboral”
DGB Bildungswerk - CEFS - FeTIA/CTA

FeTIA/CEFS
Carlos Calvo 2717- C1230AAR
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
www.cefs.org / www.fetia.org.ar

Director CEFS:
Eduardo Adrián Menajovsky

Textos: Cinthya Donaire
Producción Editorial: Norma Díaz
Diseño y Diagramación: Doblespacio
Impresión: Oscarblack

Octubre 2015



"La salud laboral
se construye
con prevención"

Trabajo Nocturno Trabajo por turnos

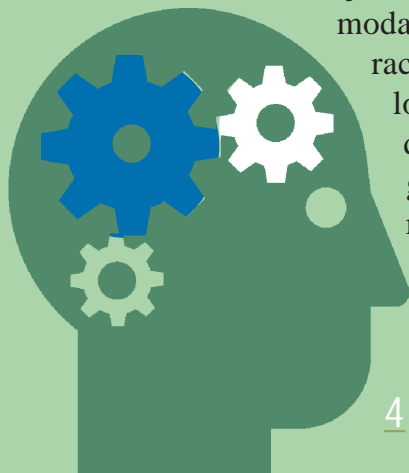


Trabajo Nocturno y trabajo por turnos

Los trabajos a turnos y nocturnos, lejos de ceñirse a ciertos tipos de actividades socialmente necesarias (sanitaria y seguridad), han ido invadiendo cada vez más otros sectores productivos debido en gran parte al aumento de productividad demandado por el mayor consumismo de la sociedad actual, pero sobre todo por una búsqueda permanente por parte del capitalista de disminuir costos y aumentar ganancias.

A su vez, cada vez son más los estudios donde se habla de trastornos en la salud de aquellos trabajadores expuestos a esta

modalidad, en especial alteraciones del sueño, patologías cardiovasculares, digestivas, endocrinológicas, ginecológicas y/o reproductivas, así como de una mayor incidencia de ciertos tipos



de tumores y un mayor riesgo de accidentes de trabajo, sin olvidar el menoscabo que ocasiona en las relaciones familiares y sociales.



En este mismo sentido, es importante sumar que los trabajos a turnos y nocturnos, implican una agravante directa sobre las condiciones de riesgo laboral preexistentes en todas las actividades, por tres motivos:

→ En primer lugar porque aumentan las posibilidades de exposición a agentes físicos, químicos o biológicos por el aumento del horario de trabajo. El turno de noche suele tener 10 horas y el de mañana entre 7 y 9 horas, además de que los trabajadores de los turnos nocturnos suelen desempeñar más de una actividad, se aplica la polifuncionalidad, y ello aumenta el riesgo de exposición.





→ En segundo lugar, ciertos sistemas metabólicos regulados por los ritmos circadianos o ritmo biológico, pueden sufrir aceleraciones o desaceleraciones de sus procesos bioquímicos y puede ocurrir que aumente la posibilidad de intoxicación frente a ciertos tóxicos o que disminuya la capacidad de desintoxicación de algunos órganos.

→ El tercer lugar porque existe un aumento de la fatiga por la sobrecarga de trabajo, lo que convierte al trabajador en más vulnerable a la enfermedad o el accidente de trabajo.



NOCTURCIDAD

El trabajo nocturno es una expresión de uso principalmente jurídico, propia del derecho laboral, que se utiliza para referirse al trabajo en relación de dependencia que se realiza de noche, dentro de las regulaciones referidas a la jornada de trabajo.



Según la OIT, Organización Internacional del Trabajo, “*la expresión trabajo nocturno designa todo trabajo que se realice durante un período de por lo menos siete horas consecutivas, que abarque el intervalo comprendido entre **medianoche y las cinco de la mañana** y que será determinado por la autoridad competente previa consulta con las organizaciones más representativas de empleadores y de trabajadores o por medio de convenios colectivos (...) la expresión trabajador nocturno designa a todo trabajador asalariado cuyo trabajo requiere la realización de horas de trabajo nocturno en un número sustancial, superior a un límite determinado. Este número será fijado por la autoridad competente previa consulta con las organizaciones más representativas de empleadores y de trabajadores, o por medio de convenios colectivos*”.





TRABAJO POR TURNOS



Se define como trabajo por turnos al método de organización del trabajo en el cual la cuadrilla, grupo, o equipo de colaboradores se sucede en los mismos puestos de trabajo para realizar la misma labor; trabajando cada cuadrilla, grupo o equipo cierto tiempo o “turno” con el fin de que la empresa pueda mantener la actividad durante mayor tiempo que el fijado por jornada o cada trabajador.



Existen varias formas posibles de organización del trabajo mediante una sucesión de turnos y/o equipos:

Discontinua: como mínimo dos turnos, interrupción del trabajo al final del día y durante el fin de semana.



Semicontinua: como mínimo tres turnos, el trabajo se interrumpe durante el fin de semana.



Continua: más de tres turnos que se relevan sin interrupción las noches y los fines de semana durante los 365 días del año.



Las situaciones de trabajo por turnos también pueden variar dentro de cada categoría según que los turnos sean:

Fijos: con trabajo nocturno permanente en caso de modalidad continua o semicontinua.

Alternados: los parámetros de organización de los turnos adoptan valores muy diversos.

Partidos: trabajo a horas punta de la mañana y la tarde como refuerzos (los conductores de autobuses, por ejemplo).

Según la cadencia en el cambio de turno, podemos hablar de tres tipos de trabajos a turnos:



Turno largo (lento): los cambios de turno se hacen con una frecuencia semanal (5-7 días).

Turno ultralargo (ultralento): los cambios de turnos se hacen con una frecuencia mayor a la semanal.

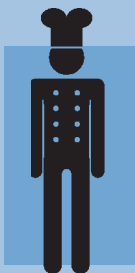
Turno corto (rápido): estos cambios ocurren con una frecuencia menor a la semanal.



Por último, en el caso de los turnos rotatorios, según cómo se sucedan los horarios, podemos hablar de:

Turnos anterógrados: al horario de mañanas siguen las tardes, a éstas las noches y a éstas últimas las mañanas.

Turnos retrógrados: de las noches se pasa a las tardes, de las tardes a las mañanas y de las mañanas a las noches (implican menor descanso dentro del ciclo, pero mayor entre los ciclos).





Los efectos sobre la salud



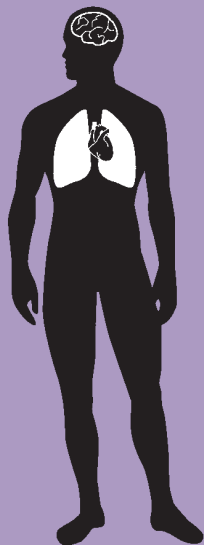
Como ya dijimos el sistema de trabajo por turnos rotativos, y aún más el trabajo nocturno, generan múltiples perjuicios en la salud física, psíquica, y en la vida social de los trabajadores que son sometidos a dicha modalidad. Para comprender mejor esta problemática es importante situarnos en contexto, para ello debemos estudiar cual es la lógica a través del cual nuestro organismo está adaptado para realizar sus actividades durante el día y descansar por la noche. A ello llamaremos “ritmos biológicos”.



¿Qué son los ritmos biológicos?



Para entender cómo afecta a las personas que trabajan el sistema de trabajo a turnos y cómo podemos paliar estos efectos negativos, debemos conocer mínimamente cómo funciona el organismo humano a lo largo del día. Al obser-



var un animal se aprecia en su comportamiento una sucesión de períodos de actividad y de descanso, hay igualmente un cierto orden en los momentos de ingestión de alimentos y bebidas. Es decir, un animal (y en general toda forma de vida) tiene ciclos de actividad, esta es una manifestación de los ritmos biológicos. El organismo humano incorpora multitud de relojes biológicos que a lo largo de millones de años han ido evo-

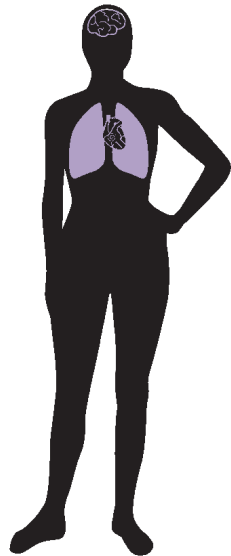
lucionando paulatinamente en sintonía con los ritmos y ciclos de la naturaleza, esto se conoce como ritmo circadiano (alrededor de 24 horas). Sabemos que nuestro organismo no tiene la misma estabilidad durante todas las horas del día; que por la noche se produce una disminución





de las capacidades físicas y mentales; que la memoria a largo plazo disminuye durante la noche y mejora progresivamente a lo largo del día; que en unos momentos del día la rapidez de nuestras

respuestas es máxima mientras que en otros producimos respuestas más lentas. Se sabe también que el tono muscular, la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal, la frecuencia respiratoria, etc., experimentan variaciones a lo largo de la jornada. En general, se puede decir que nuestro organismo está "biológicamente programado" para la actividad diurna y el descanso nocturno, por lo que el trabajo nocturno debe ser considerado como antinatural.





Desajustes del ritmo biológico



Queda claro entonces que el hecho de romper con la rutina del ritmo biológico puede producir desequilibrios, producto del mero hecho de ir en contra de la naturaleza biológica que el cuerpo humano ha desarrollado a lo largo de los años. Por ello, el trabajador a turnos, especialmente en los turnos de noche, sufre una situación de múltiples desajustes:



Irregularidad en los períodos de trabajo y descanso que altera los ritmos biológicos,



Esfuerzo adicional requerido para activar al organismo cuando está "biológicamente desactivado",



Redistribución de los horarios de todas las actividades restantes que hacen a su vida: comida, ocio, sueño, etc,



Mantenimiento de los mismos niveles productivos con independencia del turno y de los ritmos biológicos,







Ritmo de vida diferente al del resto de la sociedad o de la propia familia.




Consecuencias sobre la salud física



Como resultado de estos desajustes, el cuerpo humano puede sufrir una suma de consecuencias que alteran de modo directo el estado de salud de quienes se someten a esta modalidad, dentro de las más importantes podemos destacar:

-  Modificación de las curvas de temperatura, frecuencia cardíaca, excreción renal y secreción endocrina, lo cual puede provocar: hipertensión, enfermedades coronarias y síndrome de estrés e incluso estrés crónico.
-  Síntomas de fatiga crónica (disminución del rendimiento laboral y personal).
-  Dolores cabeza y dolores con localización variables.
-  Trastornos y alteraciones del sueño en ritmos de trabajo anormales, forzados o tardíos. (Insomnio, olvido y errores).

- 🩹 Nerviosismo e irritabilidad.
- 🩹 Trastornos digestivos-úlceras gástricas por cambio de horarios de las comidas y/o de su número: Comidas frías - Abuso del café - Falta de vegetales y frutas.
- 🩹 Incremento en la posibilidades de consumo de las drogas: café, tabaco, alcohol, psicofármacos, que alteran las fases del sueño sin mejorar su calidad.
- 🩹 Posibilidades de aumento de peso, derivado de los hábitos alimentarios (cantidad y calidad).
- 🩹 Reducción de la capacidad inmunológica general.
- 🩹 Actuación negativa sobre la esperanza de vida, debido a un envejecimiento prematuro. Expertos de la OIT estiman que cada 15 años de trabajo nocturno, la persona sufre un envejecimiento de unos 5 años adicionales.
- 🩹 Efecto potenciador de otras agresiones (ruido,

 ambiente tóxico, trabajo físico, temperaturas, humo, etc.) determinando una morbilidad elevada y una mortalidad precoz.



Consecuencias sobre la salud psíquica y el bienestar social

Además y quizás de modo más visible y a corto plazo, el trabajador sometido a esta modalidad de trabajo puede presentar numerosas consecuencias negativas sobre su vida social y psicológica. Entre ellas podemos enunciar:



↓ Reducción de la capacidad cognitiva de vigilancia y control sobre todo en trabajos de proceso continuo. Trastorno de la memoria.

↓ Efectos negativos sobre las relaciones familiares e incluso sobre la salud de otros miembros de la familia.

↓ Efectos negativos sobre la vida social, en cuanto participación e interrelación en todo tipo de actividades sociales, culturales, deportivas, sindicales etc., dado que los horarios no coinciden con los de familiares, amigos y compañeros, dificultando la realización de todo tipo de actividades de relaciones por lo que se produce un cierto aislamiento y exigen al trabajador un esfuerzo extra para poder cubrir estas necesidades. Empobrecimiento de las relaciones sociales y familiares. Pérdida de amistades. Dificultad para disfrutar del ocio.

↓ Pérdida de estímulo por el desarrollo en el trabajo y sensación de tristeza. Insatisfacción personal en el trabajo.





Sobre la actividad laboral

Por último, es importante destacar aquellos desajustes de la vida laboral, que llevan al trabajador en muchos casos a poner en riesgo su salud:



- ✓ Aumento del número de accidentes de trabajo.



- ✓ Aumento del número de errores de producción.
- ✓ Reducción del rendimiento.
- ✓ Disminución de la capacidad de control.
- ✓ Ausentismo

PREVENCIÓN



Sin lugar a dudas, no existe otro modo de proceder para evitar estas problemáticas que a través de la prevención. En este caso particular se debe apuntar en primer lugar a disminuir al mínimo esta modalidad de trabajo, que por su sola condición afecta la salud de los trabajadores. Esta reducción se debe plantear en términos de reales necesidades sociales, manteniendo solo aquellas actividades que es imprescindible que se ejecuten por términos de 24hs. Como factor prioritario,



se debe reducir el trabajo a turnos y principalmente el nocturno a la mínima expresión posible y a aquellos sectores de carácter social como bomberos, policía, sanidad, estableciendo cauces de participación para la ordenación de la jornada de trabajo entre todas las partes afectadas.



Efectuada esta aclaración inicial, podemos pensar que el sutil y cotidiano impacto que produce las diversas modalidades de organización del trabajo y la jornada laboral debe hacernos pensar que los trabajadores con relaciones laborales atípicas o precarias constituyen una categoría particularmente sensible. Dentro de aquellos que mantengan esta modalidad se vuelve imprescindible:



- ✔ Aumento de las pausas y tiempos de descanso (Recomendación 178 OIT, art. 7).
- ✔ Vacaciones suplementarias.
- ✔ Establecimiento de un límite de tiempo para trabajar a turnos (por ejemplo, 15 años como máximo)
- ✔ Establecer limitaciones de edad para acceder al trabajo a turnos. (Por ejemplo, desaconsejándolo a los menores de 20 años y mayores de 45 o estableciendo los mecanismos oportunos para



que los trabajadores/as en esas edades no tengan que trabajar a turnos si no lo desean).

- ✔ Establecer un coeficiente reductor de jubilación para los que hubieran trabajado a turnos (por ejemplo, 0,25 por año) (Recomendación 178 OIT, art. 24.).
- ✔ No trabajar nunca de noche en solitario.
- ✔ Establecer pausas para ingestión de comidas calientes. No menos de 45 minutos (Recomendación 178 OIT, art. 7.).
- ✔ Exigir menores tasas de rendimiento al trabajador/a nocturno.
- ✔ Evitar los turnos dobles, asegurando el relevo (Recomendación 178 OIT, art. 6. / Convenio 171 OIT, art. 4.).



- ✔ Calendario de turnos pactado y conocido con suficiente antelación para organizar la vida social.
- ✔ Posibilidad de flexibilizar la asignación a turnos para que los propios trabajadores acuerden entre sí intercambios de turno.
- ✔ Vigilancia de la salud
- ✔ El Servicio de Prevención debe ejercer una adecuada función de vigilancia preventiva específica: los trabajadores de turnos deberían tener un control médico cada 6 meses. El Servicio de Prevención debe estar capacitado para reconocer síntomas que sugieran una desadaptación del organismo al trabajo a turnos y estar habilitado para indicar en estos casos el cambio de puesto a uno de jornada normal.
- ✔ Establecimiento de criterios médicos para excluir trabajadores del trabajo a turnos.



DGB BILDUNGSWERK



Centro de
Estudios y
Formación
Sindical



Federación
de Trabajadores
de la Industria
y Afines



de los trabajadores

Trabajo Nocturno Trabajo por turnos