

- Es recomendable mantener los mismo miembros en un grupo de trabajadores/as que realicen el mismo turno, de manera que se faciliten las relaciones estables.
- Se debe establecer un sistema de vigilancia médica que detecte la falta de adaptación de los trabajadores/as al trabajo a turnos y que pueda prevenir situaciones irreversibles. Según el art. 36 del Estatuto de los Trabajadores/as, "los trabajadores/as nocturnos a los que se reconozcan problemas de salud ligados al hecho de su trabajo nocturno, tendrán derecho a ser destinados a un puesto de trabajo diurno que exista en la empresa y para el que sen profesionalmente aptos".

- Es necesario dar a conocer con antelación el calendario que contenga la organización de los turnos.

Además de las recomendaciones sobre la organización de los turnos, individualmente, es útil desarrollar una estrategia de adaptación, consiguiendo el soporte de familiares y amigos, hay que intentar conseguir espacios oscuros y silenciosos para dormir, mantener un horario regular de comidas, evitar tomar comidas pesadas antes de acostarse, evitar tomar cafeína, estimulantes y alcohol en general 2 ó 3 h. antes de acostarse, y hacer ejercicio regularmente.

LEGISLACIÓN

- Directiva 93/104/CE del Consejo, de 23 de noviembre de 1993, relativa a determinados aspectos de la ordenación del tiempo de trabajo
- Real Decreto 1/1995, de 24 de marzo (Mº de Trabajo y Seguridad Social, BOE, 29 de marzo de 1995). Texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores/as.
- Real Decreto 1561/1995, de 21 de septiembre (Mº de Trabajo y Seguridad Social, BOE, 26 de septiembre de 1995). Jornadas especiales de trabajo.
- Art. 26 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. BOE nº 269, de 10 de noviembre.

**REIVINDICA EL CUMPLIMIENTO
DE LAS NORMAS DE SEGURIDAD Y SALUD.
PARA CUALQUIER DUDA QUE TENGAS SOBRE
SEGURIDAD Y SALUD LABORAL, DIRÍGETE AL
DELEGADO DE PREVENCIÓN DE USOCV EN TU
EMPRESA O A CUALQUIERA DE NUESTRAS SEDES.**



VALENCIA

C/ Juan Bautista Vives, 9 - 46018 Valencia
Tel.: 96 313 45 89 - Fax: 96 370 66 07
usocv@uso-cv.org

CASTELLÓN

Av. Burriana, 13 - 12005 Castellón
Tel.: 964 24 64 16 - Fax: 964 24 61 93
castellon@uso-cv.org

ALICANTE

C/ General Pintos, 13 bajo - 03010 Alicante
Tel.: 965 25 57 77 - Fax: 965 24 77 40
alicante@uso-cv.org

XÀTIVA

C/ Corretgeria, 2 - 3º - 46800 Xàtiva
Tel.: 96 228 22 69 - Fax: 96 228 15 76
usoxativa@hotmail.com

LA VALL D'UIXÓ

Pol. La Moleta, - Bloque 3, bajo 1
12600 La Vall D'Uixó
Tel. y Fax: 964 69 64 54
usocvlavall@yahoo.es

GANDIA

C/ Barcelona, 19 - 46700 Gandia
Tel. y Fax: 96 287 94 03
usogandia@telepolis.com

www.usocv.org

LUCHAMOS POR TUS DERECHOS

FINANCIADO POR:



LUCHAMOS POR TUS DERECHOS

Trabajos NOCTURNOS y a TURNOS



EXIGE

**Medidas de Seguridad.
Que tu Trabajo
NO te Quite el Sueño**

El tiempo de trabajo es uno de los aspectos de las condiciones de trabajo que tiene una repercusión más directa sobre la vida diaria.

El número de horas trabajadas y su distribución pueden afectar no sólo a la calidad de vida en el trabajo, sino a la vida extralaboral. En la medida en que la distribución del tiempo libre es utilizable para el esparcimiento, para la vida familiar y para la vida social, es un elemento que determina el bienestar de los trabajadores/as.

El trabajo a turnos es el desarrollado por distintos grupos sucesivos de personas, en el que cada grupo cumple una jornada laboral, de manera que se abarca un total de entre 16 y 24 horas de trabajo diarias. Legalmente, en el Estatuto de los Trabajadores/as, se define el trabajo a turnos como "toda forma de organización del trabajo en equipo, según la cual los trabajadores/as ocupan sucesivamente los mismos puestos de trabajo, según cierto ritmo, continuo o discontinuo, implicando para el trabajador/a la necesidad de prestar sus servicios en horas diferentes en un período determinado de días o de semanas".

El trabajo nocturno, también según el Estatuto de los Trabajadores, es el que tiene lugar entre las diez de la noche y las seis de la mañana, y un trabajador/a nocturno es el que invierte, como mínimo, tres horas de su trabajo diario, o al menos una tercera parte de su jornada anual en este tipo de horario.

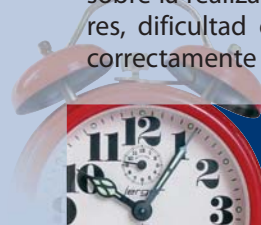
El trabajo a turnos se puede organizar de las siguientes formas:

- **Sistema discontinuo:** el trabajo se interrumpe normalmente por la noche y el fin de semana. Supone, pues, dos turnos, uno de mañana y otro de tarde.
- **Sistema semi-continuo:** la interrupción es semanal. Supone tres turnos: mañana, tarde y noche, con descanso los domingos.
- **Sistema continuo:** el trabajo se realiza de forma ininterrumpida. El trabajo queda cubierto durante las 24 horas del día y durante todos los días de la semana. Supone más de tres turnos y el trabajo nocturno.

INCONVENIENTES de Trabajar a Turnos



- **Alteración del equilibrio biológico.** El trabajo a turnos, especialmente el trabajo nocturno, fuerza a la persona a invertir su ciclo normal de actividad-descanso, obligándole a ajustar su funciones al período de actividad nocturna.
- **Alteración de los hábitos alimentarios.** Las personas que trabajan a turnos se ven afectadas por la alteración de los hábitos alimentarios. La calidad de la comida no es la misma, se suelen tomar comidas rápidas y en un tiempo corto e inhabitual, los alimentos se reparten mal a lo largo de la jornada y, en ocasiones, no son correctos en cuanto al equilibrio nutricional.
- **Alteraciones del sueño.** En el trabajo a turnos el sueño suele verse alterado, tanto en la cantidad de horas dormidas como en la calidad del sueño que tiene lugar.
- **Alteraciones de la vida social.** El trabajo a turnos, especialmente el turno de noche y el de tarde, dificulta las relaciones sociales debido a la falta de coincidencia con los demás.
- **Incidencia en la actividad profesional.** La baja actividad del organismo durante la noche puede provocar que se den una serie de repercusiones negativas sobre la realización del trabajo: acumulación de errores, dificultad en mantener la atención, en percibir correctamente la información o de actuar con rapidez.



MEJORAS en el Trabajo a Turnos

Aunque no existe el diseño de una organización de turno óptima, las actuaciones que deben de llevarse a cabo para mejorar las condiciones de trabajo deben basarse principalmente en intentar respetar al máximo los ritmos biológicos de vigilia-sueño y alimentación, así como las relaciones familiares y sociales.

El sistema que se acuerde debe adaptarse al tipo de empresa o servicio, a las características de los distintos departamentos, así como a las tareas que deben realizarse, al número de trabajadores/as existente, a los condicionantes legales, a los niveles profesionales, etc.

Teniendo en cuenta estos condicionantes, la organización de los turnos debe hacerse basándose en la protección de la salud de los trabajadores/as. Para ello deberán seguirse las recomendaciones existentes a este respecto. Se puede emprender una política global en la que se consideren los siguientes factores:

- 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 h., las 14 y las 15h. y las 22 y 23 h.
- Los trabajadores/as deben tener facilidades para poder tomar la comida caliente y equilibrada, en espacios adecuados para ello y con tiempo suficiente.
- La elección de los turnos será discutida con los interesados en tomar decisiones, según las necesidades individuales.
- Los turnos de noche y de tarde nunca serán más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos.
- Es preferible realizar ciclos cortos en cada turno (2 ó 3 días), puesto que así los ritmos circadianos (ciclos de vigilia-sueño de 24 horas) apenas llegan a alterarse.
- Se debería aumentar el número de períodos en los que puede dormir de noche (posibilidad de descanso después de hacer el turno de noche, acumular días de descanso, realizar ciclos de rotación distintos a los largo del año, etc.).
- Se debe disminuir el número de años de trabajos realizados a turnos, dependiendo de la edad del individuo o de otros factores. (La OIT recomienda que, a partir de los 40 años, el trabajo nocturno continuado sea voluntario).
- En lo que sea posible, se debe reducir o evitar una carga física elevada en el turno de noche.