

S.U. de Huelva	Cepsa - Refinería “La Rábida” Sección Sindical del S. Unitario
	Información 01- 01

TRABAJO A TURNOS – 1ª parte

La nueva Ley de Prevención y los Reales Decretos, RDs, que la desarrollan obligan a los empresarios a tomar una serie de medidas para prevenir la seguridad y la salud de los trabajadores, pero la mayoría de los empresarios aún no han asumido lo que eso significa, y no les dan la debida participación a los nuevos comités de Seguridad y Salud, que son órganos formados a partes iguales por representantes de la empresa y de los trabajadores pero que siguen funcionando como una parte social que pide y otra que toma nota y concede o niega que es la parte empresarial, pero los Comités no actúan como lo que son, órganos colegiados que toman decisiones y solicitan del empresario que se tomen unas determinadas medidas de prevención o de seguridad. Y en muchas ocasiones se utilizan como un mero trámite legal a cumplir, sin ninguna o mínima participación real de los representantes de los trabajadores: los delegados de prevención.

En cualquier tipo de jornada de trabajo hay sus ventajas y sus inconvenientes. En concreto, en el trabajo a turnos, y especialmente a 3 turnos, son de sobra conocidas las ventajas, pero no se conocen muy bien algunos aspectos de los inconvenientes. Por esta razón presentamos dos Notas Técnicas de Prevención del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo sobre el trabajo a turnos y nocturno: la NTP 310 del año 1.993 sobre alimentación y la NTP 455 de 1.997 sobre los aspectos organizativos. Mas adelante presentaremos mas información sobre este tema.

Las Notas Técnicas de Prevención, NTP, son redactadas por personal técnico cualificado en cada una de las áreas que desarrollan y se apoyan en una amplia bibliografía de temas relacionados. Las NTPs mencionadas anteriormente han sido escritas ambas por una licenciada en Medicina, especialista en Medicina de Trabajo. Y podemos observar algunos puntos de vista muy interesantes, que deben hacernos reflexionar y plantearnos una nueva cultura en este tipo de trabajo, que hasta hoy no se ha tenido en cuenta.

En relación al trabajo a turnos y nocturnos nos encontramos en estas Notas Técnicas con algunos planteamientos que queremos destacar:

- Estos tipos de trabajo conllevan unos determinados riesgos para la salud.
- Las alteraciones mas frecuentes que pueden darse son: dispepsia (enfermedad crónica digestiva), alteraciones del sueño, gastritis, colitis, pirósis (ardor de estómago), digestiones pesadas, flatulencia, úlcera de estómago, aumento de peso, etc.
- Establecer un sistema de vigilancia médica que detecte la falta de adaptación y puedan prevenir situaciones irreversibles, especialmente durante el primer año de trabajo.

- Evitar la exposición a estos tipos de trabajo en individuos menores de 25 años y mayores de 50 años. La OIT recomienda que a partir de los 40 años el trabajo nocturno continuado sea voluntario.
- Repercusiones negativas sobre la realización del trabajo: acumulación de errores, dificultad de mantener la atención, de percibir correctamente la información o actuar con rapidez.
- Evitar que el trabajador se alimente a base de comidas frías, bocadillos, charcutería, etc.
- Aligerar el tipo de comida, disminuyendo la cantidad de lípidos y reemplazando los embutidos y fiambres por pollo frío, queso y fruta fresca.
- Prever una pausa lo suficientemente larga que permita tomar al menos una comida caliente durante las horas de trabajo.
- Mantener un horario regular de comidas y evitar comidas pesadas antes de acostarse, evitar la cafeína y otros estimulantes o el alcohol dos o tres horas antes de acostarse.
- Son preferibles las rotaciones cortas en los turnos (dos/tres días).
- Después del turno de noche se aconseja un descanso de al menos una jornada completa.
- Reducir la carga de trabajo en el turno de noche, intentando evitar tareas que supongan una elevada atención entre las 3 y las 6 de la mañana.
- Los turnos de tarde y noche no deben ser más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos.
- Algunas experiencias recientes proponen la introducción de cortos períodos de sueño (siestas) durante el turno de noche, recomendando que se hagan sobre las 3 de la mañana.
- Dar a conocer con antelación el calendario de organización de los turnos.
- Dar participación a los trabajadores en la formación de los equipos de trabajo. Y mantenerlos para facilitar unas relaciones estables.

La Rábida, 3 Enero de 2.001

Delegado Sindical del Sindicato Unitario.

Asunto: Recomendaciones para la organización del trabajo a turnos.

Pregunta: ¿Podrían proporcionarme información sobre el trabajo nocturno y su organización?

Respuesta: La organización del trabajo a turnos deberá basarse en intentar respetar al máximo los ritmos biológicos de vigilia-sueño y alimentación así como las relaciones familiares y sociales.

Los principales factores a tener en cuenta son:

La elección de los turnos será discutida con los interesados sobre la base de una información completa.

Los turnos deberán respetar al máximo el ciclo del sueño.

En cuanto a la duración de cada turno, en la actualidad se recomienda realizar turnos cortos (de dos o tres días) pues de esta manera se alteran menos los ritmos circadianos. En contrapartida se hace más difícil la organización de la vida social.

Aumentar el número de periodos en los que se puede dormir de noche.

Facilitar comida caliente y equilibrada, instalar espacios adecuados y prever tiempo suficiente para comer.

Reducir en lo posible la carga de trabajo durante el turno de noche.

Dar a conocer con antelación el calendario de organización de los turnos.

Los turnos de tarde y noche no deben ser más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos.

Establecer un sistema de vigilancia médica que detecte la falta de adaptación.

Además de las recomendaciones organizativas es útil tener en cuenta una serie de recomendaciones que pueden aplicarse a nivel individual para mejorar el sueño: mantener un horario regular de comidas, evitar comidas pesadas antes de acostarse, evitar la cafeína y otros estimulantes o el alcohol dos o tres horas antes de acostarse.

Para una información más detallada pueden consultarse las NTP n° 310 y 455.

Legislación relacionada:

CEE Directiva 93/104/ CE del Consejo, de 23 nov. 1993, relativa a determinados aspectos del tiempo de trabajo.

Real Decreto Legislativo 1/1995, de 24 de marzo, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores.

Art. 26 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Real decreto 1561/1995, de 21 de septiembre, sobre jornadas especiales de trabajo.

Recibida en: Centro Nacional de Condiciones de Trabajo

Volver arriba