



60

Trabajo nocturno y Riesgos Psicosociales

¿Qué se considera Trabajo Nocturno?

Según establece el Estatuto de los Trabajadores en su artículo 36, "se considera Trabajo Nocturno el realizado entre las diez de la noche y las seis de la mañana [.....] Dichos trabajadores no podrán realizar horas extraordinarias.

Es decir, que podemos considerar como trabajador nocturno a quien desarrolle normalmente como mínimo 3 horas de su jornada diaria de trabajo en periodo nocturno, así como al trabajador que se prevea que puede realizar dentro de este periodo al menos un tercio de su jornada de trabajo anual -como por ejemplo, los trabajadores a turnos, cuando hay un turno de noche-.

Según datos de la VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo (VII ENCT), el 8,9% de los trabajadores tienen el trabajo nocturno como forma de organización de trabajo, bien sea en el turno fijo de noche o en jornada rotativa de mañana- tarde-noche.

¿Qué consecuencias tiene Trabajar de noche?

Desde hace años diversos estudios, desde diferentes organismos- OIT, OMS, AESST-, vienen demostrando que trabajar en turno de noche tiene consecuencias negativas para la salud de las personas, especialmente si el trabajador tiene este turno durante mucho tiempo.

El organismo de los seres humanos está preparado para trabajar de día y descansar de noche. Por este motivo, durante la noche disminuyen las aptitudes físicas y mentales de las personas, y mantenerse despiertos y realizando una actividad que requiera concentración, supone un mayor esfuerzo del que necesitarían durante el día para hacer lo mismo.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT)¹ estima que un trabajador envejecerá prematuramente cinco años por cada 15 años que permanezca en horario de trabajo nocturno. Aunque los problemas de salud no se empiecen a manifestar hasta después de 5 o 10 años de trabajo nocturno, la disminución del rendimiento del trabajador a consecuencia de la fatiga acumulada por la inadaptación al horario, es mucho más fácil de detectar.

¿Me puede afectar Trabajar de Noche?

La NTP 310² establece que el trabajo a turnos conlleva riesgos para la salud, debido a la alteración en las funciones psicofísicas de los ritmos circadianos, cuyas principales causas son los trastornos de sueño y las modificaciones de los hábitos alimentarios. Es decir, que el horario de trabajo no sólo afecta a la cantidad y

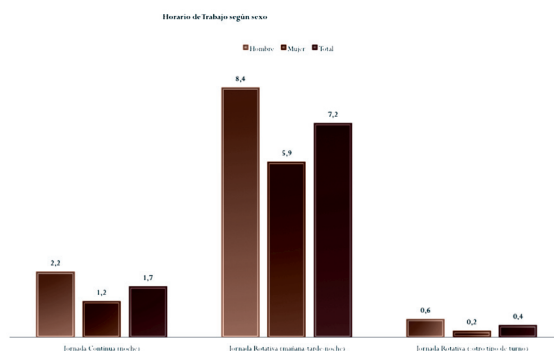


Gráfico elaboración propia. Fuente VII ENCT.

¹ <http://www.ilo.org/public/spanish/>

² NTP 310: Trabajo nocturno y trabajo a turnos: alimentación. INSHT.





calidad del sueño, también tiene repercusiones sobre la conducta alimentaria del individuo ya que, los trabajadores que hacen este turno ingieren comidas rápidas que no tienen la calidad suficiente. El problema suele ser que cuando se levantan no tienen apetito y, cuando lo tienen, están trabajando, y si no pueden hacer un descanso para tomar una comida caliente y adecuada a sus necesidades, calman el hambre con cualquier alimento; además no siempre en los centros de trabajo se dispone de salas o comedores para realizar una comida equilibrada. En general, los problemas que afectan con mayor frecuencia e intensidad a los trabajadores del turno nocturno son:

Alteración del ritmo circadiano, que tiene como consecuencia un déficit permanente de sueño	Fatiga crónica	Trastornos digestivos (ardor de estómago, gastritis, malas digestiones) y del aparato circulatorio
Insomnio	Cambios en el carácter, irritabilidad, nerviosismo y agresividad	Depresión
Ansiedad	Estrés	Problemas en sus relaciones sociales y familiares
Mayor incidencia en el consumo de alcohol y tabaco	Disminución en el rendimiento laboral	Aumento de la probabilidad a sufrir un accidente

¿Cómo se puede prevenir el trabajo nocturno?

La organización de los turnos debe tener como prioridad la protección de la salud de los trabajadores, para ello ha de contemplar una serie de recomendaciones, entre ellas cabe, destacar (para más información, puedes consultar la NTP 455³):

- La prevención se tiene que centrar en la organización del trabajo, con la mejora del diseño de los turnos.
- Es importante que los trabajadores intervengan en la elección de los turnos y que éstos respeten especialmente el ciclo natural de sueño.
- El trabajador tiene que disponer de suficiente tiempo de descanso entre la finalización de un turno y el comienzo del siguiente.

3 NTP 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos. INSHT

Ejemplo buena práctica:

Buenas prácticas de la industria química para prevenir los riesgos en el trabajo a turnos de los trabajadores mayores. Ferreras.A, y otros.

Proyecto desarrollado por investigadores del Instituto de Biomecánica en colaboración con FITEQA-CCOO, FIA-UGT y FEIQUE, en el que se presentan **instrumentos preventivos** para informar a las empresas sobre los riesgos del trabajo a turnos/nocturno.

Resulta una buena práctica porque define de manera concisa:

1. Cómo es el sector.
2. Descripción del trabajo a turnos/nocturno.
3. Descripción del trabajo de mayores.
4. Problemática específica que supone el trabajo de mayores más trabajo nocturno/turnos más en la industria química.
5. Evaluación del trabajo a turnos: herramientas para evaluar este tipo de jornada.
6. Exposición de recomendaciones de mejora.

Toda la información del proyecto puede descargarse en:

<http://quimicas.ibv.org/proyectos/material-de-formacion/12.html>



+ info



observatorio
de riesgos psicosociales
UGT

www.ugt.es/saludlaboral/default.aspx

