

- Combatir el trabajo a turnos donde no esté suficientemente justificado.
- Evitar el trabajo nocturno solitario.
- Reducir o eliminar el trabajo a rendimiento durante la noche.
- Establecer un calendario de turnos pactados y negociados con antelación.
- Aumentar las pausas y los tiempos de recuperación de la fatiga.
- Vigilancia médica específica.

Estudio realizado por
la **Secretaría de Salud Laboral
de Comisiones Obreras de
Madrid**

Para más información sobre el tema:

Equipo de asesoramiento
en salud laboral

C/ Lope de Vega 38, 5ª planta
28014 Madrid

Tel.: 91 536 52 92

slmadrid@usmr.ccoo.es



la **organización del tiempo de trabajo**



**nuevas profesiones,
nuevos riesgos**

Trabajo a turnos

El **tiempo** es uno de los bienes más preciados con que contamos las personas.

Por ello hay que tener en cuenta que el tiempo de trabajo condiciona el tiempo que dedicamos a familia, amigos, ocio,...

Las diferentes formas de reparto del tiempo de trabajo favorecen los intereses empresariales al aumentar la productividad y disminuir los costes. Frente a este hecho existe un deterioro de la salud física, psíquica y social de los trabajadores.

Es necesario considerar las repercusiones que la organización del tiempo de trabajo tiene sobre la salud de los trabajadores, con el fin de eliminar los turnos allí donde no sean necesarios y en su caso diseñar unas condiciones de trabajo adecuadas.

Forma de organización del trabajo en equipo según la cual los trabajadores ocupan sucesivamente los mismos puestos de trabajo, según un cierto ritmo, implicando para el trabajador la necesidad de prestar sus servicios en horas diferentes en un periodo determinado de días o semanas.

❖ Sistema discontinuo

El trabajo se interrumpe normalmente por la noche y el fin de semana.

❖ Sistema semicontinuo

La interrupción es semanal y supone tres turnos (mañana, tarde y noche), con descanso los domingos.

❖ Sistema continuo

Queda cubierto todo el día y todos los días de la semana. Supone más de tres turnos y el trabajo nocturno.



Trabajo nocturno

Aquel que tiene lugar entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana. Un trabajador nocturno es por tanto el que invierte no menos de tres horas de su trabajo diario, o al menos un tercera parte de su jornada en este tipo de horarios.

Consecuencias del trabajo a turnos y nocturno (tres niveles).

❖ Problemas debido a la falta de sueño

Dificultades para tener un sueño reparador, fomenta además la aparición de fatiga.

❖ Problemas que afectan a la salud

Se produce la alteración de los ciclos circadianos, problemas tanto físicos (digestivos y cardiovasculares), como psíquicos (trastornos nerviosos).

❖ Problemas en la vida social y familiar

Los trabajadores se encuentran desfasados en relación con el resto de la sociedad, incluida su familia. Especialmente preocupante en el turno de noche. DIA/SUEÑO – NOCHE/TRABAJO