

**Madrid tiene horarios comerciales más amplios que ciudades europeas como Berlín, París o Londres y que el resto de ciudades españolas.**



**1. EXIGIMOS** un modelo comercial que garantice un **empleo de calidad**, consolidando el empleo estable y mejorando las **condiciones laborales y de salud de los trabajadores y trabajadoras** del sector comercial, de modo que:

- Se incluyan las cuestiones relacionadas con el tiempo de trabajo en las **evaluaciones de riesgos**.
- Se garantice la **presencia sindical** en todos los turnos para controlar de primera mano las condiciones de trabajo.

**2. RECLAMAMOS** potenciar el comercio de proximidad que asegura un modelo de ciudad, de pueblo, de barrio y de calle, en el que el comercio constituye una parte importante de nuestro signo de identidad.

**3. DEMANDAMOS** como ciudadanos, un modelo de ciudad sostenible, sin riesgos medioambientales añadidos.

**INFÓRMATE**, es importante que conozcas cómo afectan el trabajo nocturno y los turnos de trabajo a tu salud.

**BUSCA APOYO EN EL SINDICATO**

**PERMANECE ALERTA** frente la aparición de posibles efectos en la salud de tus compañeros que puedan relacionarse con los turnos de trabajo.

**ACTÚA** si encuentras sospechas de daños a la salud ocasionados por turnos y organización del trabajo.

**ANTE CUALQUIER DUDA LLÁMANOS**

Equipo de Asesoramiento en Salud Laboral  
CCOO de Madrid  
C/ Pedro Unanue 14  
Teléfono: 91 536 52 12 Ext 5212  
slmadrid@usmr.ccoo.es

**[www.saludlaboralmadrid.es](http://www.saludlaboralmadrid.es)**

# LIBERALIZACIÓN DE HORARIOS COMERCIALES Y EFECTOS SOBRE LA SALUD



**III Plan Director de Prevención de Riesgos laborales de la Comunidad de Madrid**

Cofinanciado por el Fondo Social Europeo

## HORARIOS COMERCIALES: TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNOS

En Madrid existen 46.000 pequeños comercios que dan empleo a más de 240.000 personas.

La **ampliación de horarios comerciales** que permite abrir las 24 horas los 365 días del año aumenta enormemente el número de personas que trabajan de **noche, a turnos y en días festivos**.

Este sistema de trabajo, que obedece a intereses económicos sin tener en cuenta el bienestar de las personas, **perjudica la salud de los trabajadores**, pues exige mantener al organismo activo en momentos en que necesita descanso, y a la inversa.

Los turnos provocan desajustes entre el tiempo de trabajo, el tiempo biológico y el tiempo social, colocando a los trabajadores fuera de las pautas de vida familiar y social.

La **ampliación de horarios comerciales** no genera más empleo, repercute en los consumidores con el incremento del precio final del producto y condena a la desaparición de miles de puestos de trabajo de comercio tradicional, de proximidad y especializado, a favor de las grandes empresas que operan en el sector. Además, provoca gran impacto ambiental con un derroche en el consumo de energía, un incremento de la contaminación por ruido y la necesidad del uso del transporte privado para acceder a las grandes superficies que pueden soportar dicha ampliación de horarios.

### ¿CÓMO AFECTAN LOS TURNOS... ... A LA SALUD?

El trabajo a turnos y nocturno es dañino pues genera problemas como:

- Insatisfacción personal en el trabajo.
- Empobrecimiento de las relaciones sociales y familiares.
- Pérdida de amistades.
- Dificultad para disfrutar del ocio.



- La conciliación de la vida personal y laboral se hace inviable como consecuencia de la alta rotación y las largas jornadas de trabajo.  
Y además provoca:
- Trastornos gastrointestinales.
- Pérdida de apetito.
- Alteraciones del sueño.
- Trastornos nerviosos: irritación.
- Hipertensión y diabetes.
- Reducción de la esperanza de vida.
- Perturbaciones hormonales y repercusiones a nivel genético.
- En mujeres embarazadas, aumento de abortos espontáneos, partos prematuros o bajo peso de los recién nacidos.
- Cáncer de mama.

### ... A LA ACTIVIDAD LABORAL?

- Aumentan el número y la gravedad de errores y accidentes de trabajo.
- Reduce el rendimiento.
- Disminuye la capacidad de control.
- Crece el absentismo.

## ¿CÓMO MITIGAR LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL TRABAJO A TURNOS?

### Medidas preventivas

- Reducir el trabajo a turnos/nocturno cuando no esté suficientemente justificado.
- Establecer **cauces de participación** para la ordenación de la jornada y los turnos de trabajo, los equipos y las tareas.
- Implantar **medidas preventivas** en los casos ineludibles como:
  - Reducir la jornada laboral.
  - Aumento de **pausas y tiempos** de descanso para reposar y tomar alimentos calientes.
  - **Vacaciones** suplementarias como compensación en vez de primas económicas.
  - Límite de **tiempos** y de **edad** para el trabajo a turnos (ejemplo: 15 años máximo, prohibido a menores de 20 o mayores de 45).
  - Mejoras en los **servicios** de comedor, transporte y asistencia sanitaria.
  - **Adaptar condiciones** de climatización, iluminación, seguridad.
  - **No trabajar de noche en solitario**.
  - Retrasar el **inicio** del turno de mañana.
  - Rotación preferible: noche-tarde-mañana.
  - Reducir la **carga de trabajo** nocturno.

### Vigilancia de la salud

Realizar **protocolos específicos** que incluyan síntomas que sugieran inadaptación del trabajador a los turnos o a la nocturnidad, estableciendo los criterios médicos necesarios para la identificación de los trabajadores que puedan presentar estos problemas, para ubicarlos en otro tipo de jornada.