

## **EL TRABAJO A TURNOS: REPERCUSIONES SOBRE LA SALUD**

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 solo 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, la vida familiar y la vida social, es un elemento que determina el bienestar de los trabajadores.

Dadas las características humanas, la actividad laboral debería desarrollarse durante el día, a fin de lograr una coincidencia entre la actividad laboral y la activada fisiológica. Sin embargo, en algunas actividades es necesario establecer turnos de trabajo con horarios de trabajo que están fuera de los que sería aconsejable, ya sea por necesidades del propio servicio o por necesidades productivas o del proceso.

El trabajo a turnos supone una ordenación del tiempo de trabajo: se habla de trabajo a turnos cuando el trabajo es desarrollado por distintos grupos sucesivos, cumpliendo cada uno de ellos una jornada laboral, de manera que se abarca un total de entre 16 y 24 horas diarias; y más concretamente hablamos de trabajo a turnos continuo cuando el trabajo se realiza de forma ininterrumpida. El trabajo queda cubierto durante todo el día y durante todos los días de la semana. Supone tres turnos y el trabajo nocturno.

En estudios realizados sobre el tema, se ha visto que las personas que trabajan a turnos demuestran una menor satisfacción con el horario y con el trabajo en general, que las personas que prestan sus servicios en jornada laboral diurna. Ello puede ser debido a diversas causas, pero, sin duda, una de ellas es la falta de adaptación debida a la alteración de los ritmos circadianos y sociales; así como a una deficiente organización de los turnos. Por ello es importante tener en consideración las repercusiones que el trabajo nocturno tiene sobre la salud de los trabajadores, a fin de organizar los turnos convenientemente y de prever unas condiciones de trabajo adecuadas.

### **INCONVENIENTES DEL TRABAJO A TURNOS**

Los efectos negativos de turno de noche sobre la salud de las personas se dan a distintos niveles. Por una parte se ve alterado el equilibrio biológico, por el desfase de los ritmos corporales y por los cambios en los hábitos alimentarios. También se dan perturbaciones en la vida familiar y social.

Ritmos circadianos. El organismo humano tiene unos ritmos biológicos, es decir, que las funciones fisiológicas siguen unas repeticiones cíclicas y regulares. Estos ritmos se clasifican en circadianos si siguen un ritmo de 24 horas. Los ritmos circadianos son los más afectados y, por tanto, los más estudiados en relación con el trabajo a turnos.

Al cambiar los ciclos de sueño / vigilia, estos ritmos se desequilibran, pero recuperan la normalidad cuando se vuelve a un horario normal. El trabajo a turnos, especialmente el trabajo nocturno, fuerza a la persona a invertir su

ciclo normal de actividad descanso, obligándole a ajustar sus funciones al periodo de actividad nocturna. Ello acarrea un cambio en las funciones corporales que aumenta con el número de noches trabajadas, pero que no llega a ser completo. Las alteraciones son debidas a la dificultad para adaptarse a las modificaciones externas. De hecho, el cuerpo está sometido a una tensión continua en su intento de adaptarse al cambio de ritmo.

### **Hábitos alimentarios**

El deterioro de la salud física puede manifestarse, en primer lugar, por alteración de los hábitos alimentarios, y más a largo plazo, en alteraciones más graves, que pueden ser gastrointestinales, neuropsíquicas y cardiovasculares.

Las alteraciones digestivas manifestadas a menudo por las personas que trabajan a turnos se ven favorecidas por la alteración de los hábitos alimentarios: la calidad de la comida no es la misma, se suelen tomar comidas rápidas y en tiempo corto e inhabitual. Desde un punto de vista nutricional los alimentos tienen un alto contenido calórico, con abuso de ingesta de grasas. En el turno de noche, además, suele haber un aumento en el consumo de café, tabaco y excitantes, factores que pueden ayudar a la aparición de molestias estomacales.

### **Alteraciones del sueño**

Además de las alteraciones que pueden producirse en el organismo de las personas al cambiar el curso natural de los ritmos circadianos, el trabajo a turnos ocasiona perturbaciones en el ritmo biológico del sueño.

El sueño comprende dos fases: una de sueño lento y una de sueño rápido. Estas fases permiten la recuperación física y psíquica de la persona.

Para recuperarse de la fatiga diaria es necesario dormir, con variaciones individuales, alrededor de ocho horas durante la noche, de manera que puedan darse todas las fases del sueño y se facilite la recuperación; sin embargo, en el trabajo a turnos, esto no es posible, ya que el sueño se ve alterado, no produciéndose nunca una adaptación plena al cambio horario. Por ejemplo, en el turno de mañana, al tener que despertarse demasiado pronto y acortar las últimas horas de sueño, se reduce el sueño paradójico o sueño rápido, mientras que en el turno de noche, al alterar el ritmo sueño / vigilia, y a causa de la mayor dificultad de dormir de día, se observa una reducción del sueño profundo, con lo que se dificulta la recuperación de la fatiga física. Ello hace que se vaya acumulando la fatiga, provocando a largo plazo, la aparición de un estado de fatiga crónica, que puede considerarse un estado patológico y que produce alteraciones de tipo nervioso (dolor de cabeza, irritabilidad, depresión, temblor de manos, etc.), enfermedades digestivas (nauseas, falta de apetito, gastritis, etc.) y del aparato circulatorio.

### **Alteraciones de la vida social**

Las actividades de la vida cotidiana están organizadas pensando en las personas que trabajan en horarios habituales; puesto que el ser humano es diurno, la sociedad es una cultura diurna, que mantiene unas pautas temporales como es que la mayoría de las personas entre medianoche y las seis de la mañana duermen y que las tardes, las noches o los fines de semana se emplean para la interacción familiar y social.

El trabajo a turnos dificulta en parte la vida social al disminuir la posibilidad de participar en actividades sociales o de coincidir con familiares y amigos.

### **Incidencia en la actividad profesional**

La baja actividad del organismo durante la noche y la posibilidad de que los trabajadores nocturnos acumulen fatiga por un sueño deficiente hacen que se den una serie de repercusiones negativas sobre la realización del trabajo: acumulación de errores, dificultad de mantener la atención, de percibir correctamente la información o de actuar con rapidez.

Generalmente en el turno de noche se obtiene un menor rendimiento y una menor calidad del trabajo realizado, especialmente entre las 3 y las 6 horas, ya que en estas horas la capacidad de atención y la toma de decisiones, así como la rapidez y precisión de los movimientos es más reducida.

Bibliografía  
consultada:  
NTP: 455. INSHT