



ELS NOSTRES CONSELLS

- > És important garantir l'avaluació de la salut prèvia i periòdica dels treballadors nocturns.
- > Tingui en compte que la inadaptació es detecta en els primers mesos. Observi si durant el primer any nota símptomes d'inadaptació (alteracions nervioses, del son, trastorns digestius, etc.).
- > Durant la jornada laboral, és preferible fer pauses molt breus i freqüents per millorar l'estat funcional de l'organisme, especialment durant el treball nocturn.
- > Per afavorir les activitats socials, familiars i d'oci és aconsellable no romandre en torn nocturn més de dues setmanes consecutives.
- > És aconsellable col·locar el quadrant de torns de treball en un lloc visible per a tots els membres de la família, a fi que tots col·laborin en compatibilitzar l'organització del treball amb la vida familiar.



MÚTUA COL·LABORADORA
AMB LA SEGURETAT SOCIAL

NÚMERO 1

www.mc-mutual.com

AMB LA SALUT LABORAL,
AMB LES PERSONES



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

Pla general d'activitats preventives de la Seguretat Social 2013



CONEGUI...

Ergonomia i Psicologia aplicada:

EL TREBALL A TORNS I NOCTURN



QUÈ ÉS EL TREBALL A TORNS I NOCTURN?

Els **turns rotatius** són aquells en què el treballador desenvolupa la seva activitat en diferents horaris, amb una alternança que pot ser més o menys llarga.

El **treball nocturn** és aquell comprès entre les 10 de la nit i les 6 del matí. Segons l'Estatut dels treballadors, es considera treballador nocturn qui inverteix no menys de tres hores de la seva jornada diària de treball, o almenys una tercera part de la seva jornada anual, en aquest tipus d'horari.

Els principals problemes associats al treball a torns, i especialment al nocturn, són:

1. **Augment d'incidents i accidents** per la disminució del nivell d'activació de l'organisme o la fatiga acumulada per son insuficient.
2. **Efectes nocius sobre la salut**, bàsicament a causa de les alteracions del cicle vigília - son i dels ritmes circadianis de l'organisme. Aquestes alteracions poden traduir-se en trastorns del son, problemes gastrointestinals o una fatiga crònica.
3. **Repercussions en la vida extralaboral** a causa de la dificultat de compatibilitzar l'horari de treball amb les activitats familiars, socials o d'oci.

És per això que s'ofereixen les recomanacions preventives següents.

DESCANS I SON

- > Procuri dormir al voltant de 7-8 hores diàries per facilitar la recuperació física i mental.
- > Intenti aconseguir espais foscos i silenciosos per dormir. Desconnecti el telèfon o utilitzi un contestador automàtic, i abaixi el volum del timbre.
- > Eviti ingerir menjars pesants abans d'anar a dormir.
- > Eviti prendre alcohol, cafeïna i estimulants dues o tres hores abans d'anar a dormir.
- > Si li costa agafar el son, faci un passeig curt, relaxi's llegint o escoltant música, o bé prengui un bany calent abans d'anar al llit.
- > Fer exercici físic ajuda a descansar millor, sempre que s'eviti en les hores prèvies a anar a dormir.

HÀBITS ALIMENTARIS

- > En la mesura que pugui, respecti la ingesta de tres àpats al dia, mantenint uns horaris regulars.
- > Per aconseguir una dieta equilibrada s'hauria de seguir una alimentació variada, amb abundants verdures, hortalisses, fruita i també llegums, fruita seca i aliments integrals, incloent peixos i carns amb poc greix.
- > Eviti alimentar-se a base de menjars freds, entrepans, xarcuteria, etc.
- > Redueixi la quantitat de greixos en els àpats, reemplaçant els embotits i les viandes fredes per pollastre fred, formatge i fruita fresca.
- > Eviti fer un àpat copiosos durant la nit, ja que augmenta la somnolència.
- > Prengui almenys un àpat calent durant les hores de feina.
- > Eviti abusar del consum de cafè, tabac i excitants.

