



## NUESTROS CONSEJOS

- > Es importante garantizar la evaluación de la salud previa y periódica de los trabajadores nocturnos.
- > Tenga en cuenta que la inadaptación se detecta en los primeros meses. Observe si durante el primer año nota síntomas de no adaptación (alteraciones nerviosas, de sueño, trastornos digestivos, etc.).
- > Durante la jornada laboral, es preferible realizar pausas muy breves y frecuentes para mejorar el estado funcional del organismo, en especial durante el trabajo nocturno.
- > Para favorecer las actividades sociales, familiares y de ocio es aconsejable no permanecer en turno nocturno más de dos semanas consecutivas.
- > Es aconsejable colocar el cuadrante de turnos de trabajo en un lugar visible para todos los miembros de la familia, con objeto de que todos colaboren en compatibilizar la organización del trabajo con la vida familiar.



[www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com)

CON LA SALUD LABORAL,  
CON LAS PERSONAS



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social 2013



# CONOZCA...

Ergonomía y Psicología aplicada:

## EL TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO



# ¿QUÉ ES EL TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO?

Los **turnos rotativos** son aquellos en los que el trabajador desarrolla su actividad en diferentes horarios, con una alternancia que puede ser más o menos larga.

El **trabajo nocturno** es aquel comprendido entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana. Según el Estatuto de los Trabajadores, se considera trabajador nocturno al que invierte no menos de tres horas de su trabajo diario, o al menos una tercera parte de su jornada anual, en este tipo de horario.

Los principales problemas asociados al trabajo a turnos, y especialmente al nocturno, son:

1. **Aumento de incidentes y accidentes** por la disminución del nivel de activación del organismo o la fatiga acumulada por sueño insuficiente.
2. **Efectos nocivos sobre la salud**, debidos básicamente a las alteraciones del ciclo vigilia - sueño y de los ritmos circadianos del organismo. Estas alteraciones pueden traducirse en trastornos del sueño, problemas gastrointestinales o una fatiga crónica.
3. **Repercusiones en la vida extralaboral** debido a la dificultad de compatibilizar el horario de trabajo con las actividades familiares, sociales o de ocio.

Por esta razón, se ofrecen las siguientes recomendaciones preventivas.

## DESCANSO Y SUEÑO

- > Procure dormir alrededor de 7-8 horas diarias para facilitar la recuperación física y mental.
- > Intente conseguir espacios oscuros y silenciosos para dormir. Desconecte el teléfono o utilice un contestador automático, y baje el volumen del timbre.
- > Evite ingerir comidas pesadas antes de acostarse.
- > Evite tomar alcohol, cafeína y estimulantes dos o tres horas antes de acostarse.
- > Si le cuesta conciliar el sueño, dé un paseo corto, relájese leyendo o escuchando música, o bien tome un baño caliente antes de irse a la cama.
- > Realizar ejercicio físico ayuda a descansar mejor, siempre y cuando se evite en las horas previas a ir a dormir.

## HÁBITOS ALIMENTARIOS

- > En la medida de lo posible, respete la ingesta de tres comidas al día, manteniendo unos horarios regulares.
- > Para conseguir una dieta equilibrada se debería seguir una alimentación variada, con abundantes verduras, hortalizas, fruta y también legumbres, frutos secos y alimentos integrales, incluyendo pescados y carnes con poca grasa.
- > Evite alimentarse a base de comidas frías, bocadillos, charcutería, etc.
- > Disminuya la cantidad de grasas en las comidas, reemplazando los embutidos y fiambres por pollo frío, queso y fruta fresca.
- > Evite realizar una comida copiosa durante la noche ya que aumenta la somnolencia.
- > Tome al menos una comida caliente durante las horas de trabajo.
- > Evite abusar del consumo de café, tabaco y excitantes.

