



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 d'Accidents de Treball
i Malalties Professionals de la
Seguretat Social número 1

www.mc-mutual.com

AMB LA SALUT LABORAL,
AMB LES PERSONES



MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

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.

