

## Trabajadores a Turnos



Los trabajadores por turnos llevan a cabo funciones críticas en hospitales, cuerpos de policía y personal de emergencia y en fábricas e industrias de transporte. En España, según los datos de la VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo (2011) un 22,2% de los trabajadores trabaja a turnos y un 8,9% tiene horario nocturno, bien sea en el turno fijo de noche o en jornada de turnos mañana-tarde-noche.

En lo que respecta al trabajo a turnos, en la Industria afecta al 28,7% y en las empresas más grandes, de 250 y más trabajadores, a uno de cada tres empleados. Entre las ramas de actividad destacan las Actividades sanitarias y sociales (37,1%) pero también es importante este tipo de organización horaria en la Química, saneamiento y extractiva, el Metal y la Hostelería (31,6%, 32,6% y 30,7%, respectivamente). Por su parte, el trabajo nocturno, bien fijo o más habitualmente a turnos, afecta más frecuentemente a los trabajadores de las ramas de Actividades sanitarias y sociales (23,8%) y Química, saneamiento y extractiva (22,5%).

Desgraciadamente, en cuanto se refiere a dormir, la mayoría de trabajadores por turnos no duerme lo suficiente. Cuando tiene turnos durante la noche el trabajador está luchando contra el ciclo natural de vigilia-sueño. Puede ser difícil estar alerta durante la noche y también dormirse y permanecer dormido durante el día. Los trabajadores nocturnos duermen menos que los trabajadores diurnos y descansan menos cuando duermen. Dormir es más que un simple descanso para el cuerpo; ayuda a restaurar y a rejuvenecer el cerebro y los sistemas de órganos para que funcionen adecuadamente. La falta crónica de sueño hace daño a la salud de la persona, a la seguridad en el trabajo, al cumplimiento en el trabajo, a la memoria y al estado de ánimo.

Cuando les falta el sueño, las personas piensan y se mueven más despacio, cometen más errores y tienen dificultad para recordar cosas. Estos efectos negativos conducen a una productividad más baja en el trabajo y pueden causar accidentes. Estos problemas pueden alterar las relaciones en el trabajo y en la familia, estropear las actividades sociales y causar sufrimiento innecesario.

Hay varios consejos que un trabajador por turnos puede seguir para lograr dormir y permanecer dormido, pero son igualmente importantes las medidas que puede adoptar la empresa para mejorar las condiciones de trabajo de los trabajadores a turnos. La Sleep Foundation de los Estados Unidos recomienda las siguientes:

- Instale luces brillantes en las áreas de trabajo. Un lugar de trabajo bien iluminado le comunica al cuerpo que es hora de estar despierto y alerta.
- Proporcione máquinas para vender con un surtido de comidas saludables.



- Organice el horario de turnos de tal manera que permita suficientes descansos y días libres, especialmente cuando los trabajadores son reasignados a turnos diferentes.
- Planee suficiente tiempo entre turnos para permitir que los trabajadores tengan tiempo para dormir y para ocuparse de su vida privada.
- No promueva las horas extras entre los trabajadores por turnos.
- Elabore un sistema de siestas.
- Fomente las siestas proporcionando un lugar acogedor para dormir y tiempo para siestas programadas de los empleados. Un pequeño descanso para dormir puede mejorar el estado de alerta, juicio, seguridad y productividad.
- Interésese por la seguridad de los empleados en su camino a casa o al trabajo.
- Fomente que viajen con otros o que utilicen el transporte público, o incluso el uso de taxis.