Shift Work Dangers Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El término “trabajo por turnos rotativos” abarca una amplia variedad de horarios de trabajo e implica que los turnos rotan o cambian según un horario establecido. Estos turnos pueden ser continuos, funcionando 24 horas al día, 7 días a la semana, o semicontinuos, funcionando 2 o 3 turnos al día con o sin fines de semana. Los trabajadores se turnan para trabajar en todos los turnos que forman parte de un sistema determinado.

El trabajo por turnos es una realidad para alrededor del 25% de la población laboral norteamericana. El interés por los efectos del trabajo por turnos en las personas se ha desarrollado porque muchos expertos han culpado a los turnos rotativos del “error humano” relacionado con los incidentes de las centrales nucleares, los accidentes aéreos y otros accidentes catastróficos.

CUÁL ES EL PELIGRO

ALTERACIÓN DEL RITMO CIRCADIANO: EL PRINCIPAL PELIGRO

El principal peligro del trabajo por turnos es que altera el ritmo circadiano de la persona. Psychology Today describe el ritmo circadiano de la siguiente manera: “Conocido a menudo como el “reloj del cuerpo”, el ritmo circadiano es un ciclo que indica a nuestro cuerpo cuándo debe dormir, levantarse y comer, regulando muchos procesos fisiológicos”. Este ritmo es importante porque regula muchos de nuestros procesos fisiológicos y cuando se interrumpe puede haber muchos efectos negativos para la salud. Un estudio realizado en la Universidad Rockefeller descubrió que los ratones a los que se les alteraba el ritmo circadiano experimentaban aumento de peso, impulsividad, lentitud de pensamiento y otros cambios fisiológicos y de comportamiento. Son tantas las investigaciones que relacionan los efectos negativos para la salud del trabajo por turnos que la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer clasificó el trabajo por turnos como “probablemente cancerígeno para los humanos” en 2007.

Peligros creados por el trabajo por turnos en el trabajo

El trabajo por turnos no sólo entraña riesgos para la salud, sino que también hay peligros en el lugar de trabajo para las personas que trabajan en esos turnos. Algunos de los peligros creados por el trabajo por turnos son:

- Incapacidad para concentrarse: una menor concentración puede llevar a cometer

errores y, por tanto, a sufrir lesiones en el trabajo.
- La fatiga es un problema importante en el lugar de trabajo para los trabajadores que tienen un horario regular. Los que trabajan por turnos corren un riesgo aún mayor de sufrir incidentes relacionados con la fatiga.
- En algunos sectores, puede haber una mayor probabilidad de violencia en el lugar de trabajo durante la noche (por ejemplo, robos).
- El aumento de los niveles de estrés por no ver a la familia o por problemas de salud puede provocar una disminución del rendimiento laboral.

EL RIESGO DEL TRABAJO POR TURNOS

Si no se planifica un enfoque organizado de la gestión del trabajo por turnos, puede tener un efecto negativo tanto económico como moral en el personal. Las consecuencias pueden ser

- aumento de las ausencias por enfermedad
- aumento de la fatiga de los trabajadores
- reducción de la productividad
- riesgo de accidentes relacionados con la fatiga
- aumento de los costes derivados del absentismo, los accidentes y la paralización de procesos
- aumento de la rotación de personal
- el potencial de reclamaciones de indemnización.

IOSH) descubrió que las acciones de los individuos (rendimiento y estado de alerta) son menores por la noche que durante el día, y menores en los turnos de 12 horas que en los de ocho horas, debido a los efectos agudos sobre el estado de ánimo y el rendimiento de la carga de trabajo y las exigencias laborales.

RIESGOS PARA LOS TRABAJADORES

Aunque todos los trabajadores pueden verse afectados por las pautas de los turnos de trabajo, algunos pueden ser más vulnerables que otros:

- los trabajadores jóvenes y mayores
- las madres primerizas y las embarazadas
- trabajadores con problemas de salud preexistentes
- trabajadores que toman medicación dependiente del tiempo, como la insulina.

Los trabajadores de los turnos de noche pueden ser propensos a tener un sueño alterado e irregular, lo que puede conducir a una “deuda de sueño” y a la fatiga. El sueño suele ser más ligero, más corto y más fácil de perturbar debido al ruido diurno y a la reticencia natural a dormir durante el día. Esto interfiere en el equilibrio hormonal y altera el reloj corporal.
Los trabajadores por turnos corren un mayor riesgo de sufrir diversos problemas de salud física y mental, así como problemas sociales. **Los aspectos físicos pueden incluir:**

- enfermedades cardíacas
- enfermedades gastrointestinales
- los efectos sobre el metabolismo pueden conducir a la obesidad
- dificultades reproductivas.

La salud mental de los trabajadores también puede verse afectada por:

cambios de humor
depresión
reacciones lentas

pérdida de relaciones sociales.

PROBLEMAS DE SEGURIDAD ASOCIADOS A LOS TURNOS DE TRABAJO

El Instituto para el Trabajo y la Salud (IWH) informa de que hay pruebas sólidas de que los turnos nocturnos, vespertinos, rotativos e irregulares están asociados a un mayor riesgo de lesiones laborales. Este riesgo está asociado a la fatiga del trabajador y a una menor supervisión y apoyo de los compañeros durante los turnos no diurnos.
Un estudio informó de que en el turno de noche se producían el mayor número de incidentes, seguido del turno de tarde (el menor número de incidentes se producía en el turno de mañana). El riesgo de sufrir un incidente era un 20% más durante la primera y segunda hora de un turno de noche, así como un pequeño aumento entre las 3 y las 4 de la madrugada. Se registran más incidentes en el cuarto turno de noche sucesivo que en el primero.

COMO PROTEGERSE

ESTRATEGIAS DE MEJORA

La mejor solución a los problemas del trabajo por turnos sería eliminarlo, pero esto no suele ser una posibilidad práctica. Es probable que el trabajo por turnos siga siendo una realidad para un gran porcentaje de trabajadores canadienses.
Hay dos niveles básicos en los que se pueden introducir mejoras:

- El nivel organizativo – principalmente a través del diseño de los horarios de los turnos, la educación y la mejora de las instalaciones.
- El nivel individual – ayudando a los trabajadores a dormir mejor, una dieta más sana y la reducción del estrés.

CONCLUSIÓN

Todos tenemos que ganarnos la vida y mantener a nuestras familias, pero si tiene que trabajar por turnos es importante que conozca los peligros. Hay medidas que puede tomar para combatir algunos de los efectos negativos del trabajo por turnos. Una de ellas es intentar mantener el mismo turno y el mismo ciclo de sueño y vigilia. Otra medida es comer bien y beber mucha agua para ayudar al cuerpo en sus procesos fisiológicos.