

CARTILLAS ESPECÍFICAS

6

Sistema de Turnos



GOBIERNO DE CHILE
INSTITUTO DE NORMALIZACIÓN PREVISIONAL
DIRECCIÓN DEL TRABAJO

www.prevencionderiesgos.cl
www.dt.gob.cl

Sistema de Turnos



GOBIERNO DE CHILE
INSTITUTO DE NORMALIZACIÓN PREVISIONAL
DIRECCIÓN DEL TRABAJO

INTRODUCCIÓN

Existe un gran número de actividades económicas, en que el trabajo es organizado en sistemas de turnos, ya sea porque el proceso es continuo o el servicio se debe otorgar las 24 horas del día, como es el caso de las clínicas y hospitales. En general el trabajo nocturno en Chile sólo está prohibido para las embarazadas y los menores.

Las estadísticas señalan que en nuestro país alrededor de un 16% de las empresas realiza trabajo nocturno. Un porcentaje mayor (23%) trabaja en turnos.

El número de horas trabajadas y su distribución pueden afectar no sólo a la calidad de vida en el trabajo, sino a la vida extralaboral. En la medida en que la distribución del tiempo libre es utilizable para el esparcimiento, para la vida familiar y para la vida social, es un elemento que determina el bienestar de los trabajadores.

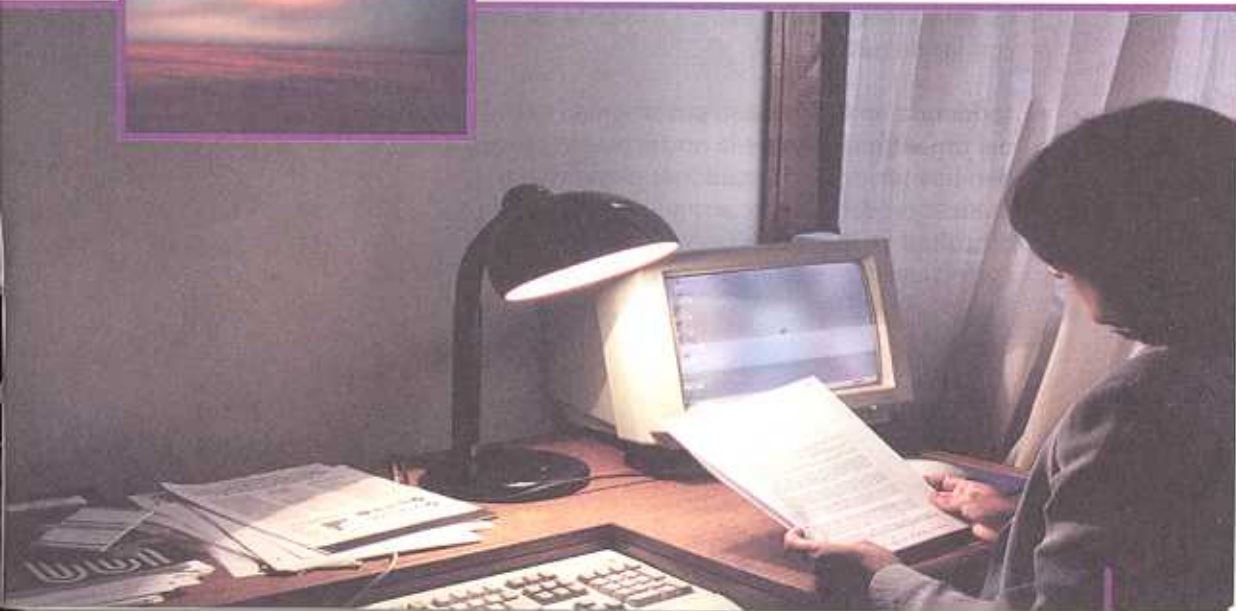
El tiempo de trabajo es uno de los aspectos de las condiciones de trabajo que tiene una repercusión más directa sobre la vida diaria.



Los estudios demuestran que el organismo humano es especialmente sensible durante la noche a las perturbaciones ambientales, así como a determinadas modalidades penosas de organización del trabajo y que los períodos largos de trabajo nocturno son perjudiciales para la salud de los trabajadores, y pueden poner en peligro su seguridad en el trabajo. Los trabajadores en turnos tienen un mayor riesgo de trastornos digestivos y cardiovasculares y los peores efectos agudos se producen en el turno de noche; los turnos de mañana presentan problemas si se inician muy temprano.

Los trabajadores deben tener el suficiente descanso entre una jornada y otra, y de esta forma compensar el mayor desgaste que les produce trabajar en horarios para los cuales el ser humano no está preparado.

El uso de la retribución económica a las personas que trabajan en sistemas de turnos, no constituyen una compensación adecuada a los eventuales efectos negativos sobre la salud y la alteración de la vida social y familiar, a la que se encuentran expuestos.



INCONVENIENTES DEL TRABAJO A TURNOS

- **Alteraciones del equilibrio biológico.** El trabajo a turnos, especialmente el trabajo nocturno, fuerza a la persona a invertir su ciclo normal de actividades y descanso, obligándole a ajustar sus funciones al periodo de actividad nocturna.
- **Alteraciones de los hábitos alimentarios.** Las personas que trabajan a turnos se ven afectadas por la alteración de los hábitos alimentarios. La calidad de la comida no es la misma, se suelen tomar comidas rápidas y en un tiempo corto y no habitual, los alimentos se reparten mal a lo largo de la jornada y, en ocasiones, no son correctos en cuanto al equilibrio nutricional.
- **Alteraciones del sueño.** En el trabajo a turnos el sueño suele verse alterado, tanto en la cantidad de horas dormidas como en su calidad; es decir, es un sueño poco reparador.
- **Alteraciones de la vida social.** El trabajo a turnos, especialmente el turno de noche y el de tarde, dificultan las relaciones sociales debido a la falta de coincidencia con los demás.
- **Incidencia en la actividad profesional.** La baja actividad del organismo durante la noche puede provocar que se den una serie de repercusiones negativas sobre la realización del trabajo; acumulación de errores, dificultad en mantener la atención, en percibir correctamente la información o de actuar con rapidez.



La tolerancia al trabajo por turnos varía sensiblemente de una persona a otra, existe una serie de variables que intervienen en la tolerancia del trabajo por turnos:

- Edad (los trabajadores de edad avanzada son más vulnerables a los trastornos).
- Situación de embarazo.
- Aptitud física.
- Flexibilidad para conciliar el sueño.
- Capacidad para superar la somnolencia.



SI USTED TRABAJA EN UN SISTEMA DE TURNOS

Debe saber que cuando trabaje de noche es posible que:

- Tenga dificultad para conciliar el sueño.
- Duerma menos horas que las que duerme de noche.
- Estará más irritable.
- Cualquier ruido puede despertarlo.
- Disminuya su apetito o varíe su conducta alimentaria.
- La conversación de los niños o de su esposa (o) le parezca monótona y hasta le moleste.
- La vida de pareja se altere.

Lo anterior que no le parezca extraño; recuerde que los seres humanos estamos diseñados para dormir de noche y estar despiertos de día, por otra parte el ruido ambiental es mayor de día que de noche y respecto de su alimentación su estómago no está preparado para admitir de noche el volumen de comida que se consume en el día.



IMPORTANCIA DEL SUEÑO

El ser humano es un ser básicamente diurno, esto es, su organismo está fundamentalmente programado para trabajar de día y dormir de noche. Todas las conductas de que somos capaces (respirar, pensar, moverse, imaginar, dormir, trabajar, tener hambre, comer, amar, etc.) se organizan en forma de ciclos que se desarrollan en las 24 horas del día.

El sueño sirve para descansar, pero también cumple otras funciones tanto o más importantes como lo es la reparación de órganos y tejidos gastados durante el día. En el adulto, se liberan sustancias que permiten la regeneración de células muertas y gastadas, y el recargo de los sistemas químicos ricos en energía.

EL SUEÑO SIRVE PARA:

- Liberación de sustancias que son fundamentales para la vida.
- El descanso.
- La reposición de fuerzas.
- Organización de funciones nerviosas superiores (memoria, capacidad de aprendizaje y vida afectiva).
- Reparación de tejidos (si una persona sufre una herida en su piel, durante el sueño nocturno, su organismo aumenta la cicatrización).

QUÉ SUCEDE SI NO SE DUERME UNA NOCHE DE SUEÑO

La mayoría de los problemas de salud que aquejan a las personas que trabajan por turnos se asocian a la calidad del sueño de que disfrutaron durante el día después de un turno de noche y, en menor medida, al descanso anterior al inicio del turno de mañana. El organismo humano está preparado para la actividad diurna y el reposo nocturno, al finalizar un turno de noche, el cuerpo no se encuentra, en general, perfectamente predispuesto para el sueño. También pueden influir otros factores. La luz natural puede perturbar el sueño, y el nivel de ruido es mayor durante el día que por la noche. En general el trabajador por turnos dormirá menos horas de día, es necesario saber que en general seis o menos horas de sueño son insuficientes para muchos seres humanos. La privación de una noche de sueño, por cualquier motivo, generará una deuda que sólo se recuperará en los tres días siguientes; el primer día después del traspase, la persona sentirá frío, estará más irritable, sufrirá algunos efectos en su memoria y en el aprendizaje, recién el tercer día dormirá en forma normal.

Si una persona en forma habitual, por semanas o meses, duerme menos de lo que ella estima necesario, produce en la vigilia (estar despierto) síntomas de los que no se dará cuenta, tales como:

- Tener sueño permanentemente.
- Decaimiento.
- Irritabilidad del ánimo y mal humor.
- Deterioro de memoria (por ejemplo podemos olvidar dónde dejamos un lápiz).

El déficit de sueño acumulado puede tener repercusiones tanto en la productividad como en la vida social, así como en la posibilidad de un mayor riesgo de accidente.

Un sueño reparador es la condición básica para una buena vigilia (estar

despierto) alerta y vigorosa y para tener un sueño reparador hace falta algo más que tener sueño, se necesita de un ambiente adecuado, que reúna las siguientes condiciones:

- **Silencio** : Disminución importante de los ruidos de casa o de los campamentos.
- **Oscuridad** : Existen sustancias fundamentales para la vida que se liberan en la oscuridad.
- **Temperatura Ambiental** : La temperatura ideal para dormir, se ha fijado en un rango entre 18° a 24° C.

SI TRABAJA DE NOCHE NO DEBE:

- Consumir medicamentos para dormir; si le son recetados por médico, procure que sea por tiempo breve.
- Consumir café antes de irse a dormir, por lo menos debe abstenerse de beberlo 5 horas antes de dormir.
- Consumir alcohol durante la noche.
- Consumir alimentos pesados (por ejemplo, frituras o alimentos grasosos).



CONSULTE A UN MÉDICO SI USTED:

- Duerme poco (menos de 6 horas) o nada en el día.
- Las relaciones con su familia se dificultan.
- Tiene trastornos con su alimentación.
- Ha comenzado a fumar o fuma más de lo corriente.
- Se siente demasiado cansado.
- Se siente solo o deprimido.
- Le duele con frecuencia la cabeza.

DE PREFERENCIA

- Debe procurar dormir temprano en la mañana, hay menos ruido y en épocas de primavera y verano está más fresco por la mañana.
- Use transporte público en vez de su auto para viajes desde su casa al trabajo y viceversa.
- Resuelva problemas familiares por la tarde, cuando despierte.
- Realice ejercicios físicos al menos 3 veces por semana.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- Seleccione para dormir la habitación más alejada del ruido en la casa.
- Obscurezca completamente la habitación en la que dormirá.
- Aísle su habitación adosando a los muros de la misma, algún material aislante del ruido.
- Converse con su familia y solicítele comprensión, postergando los deberes más ruidosos para las tardes.

- Comience a dormir lo antes posible en la mañana.
- Duerma todo lo que su organismo le pida.
- Realice un esfuerzo e interécese por los problemas de los niños.
- Cuando no trabaje de noche, acompañe a su esposa a los deberes escolares de los niños.
- Juegue con sus hijos en los ratos libres.
- Converse con sus compañeros de trabajo, tal vez ellos estén sufriendo los mismos trastornos que Ud.
- Participe a través de los Sindicatos, planteando a sus compañeros negociar las condiciones de trabajo, especialmente cuando se duerme en Campamentos.
- En conjunto con el Comité Paritario y/o el Sindicato, usted y sus compañeros de trabajo pueden proponer mejores alternativas para el trabajo nocturno.
- La rotación rápida es mejor que la semanal.
- La rotación a favor de las manecillas del reloj es mejor que en contra.
- Mantener trabajo nocturno sólo en áreas imprescindibles.
- Modificar los horarios de cambio de turno, para que el turno de la mañana alcance a tener un buen descanso nocturno.
- Reducir las horas de trabajo de noche.
- Entregar suficientes comodidades para que el trabajo de noche sea menos cansador.

Considerando que el trabajo nocturno es un riesgo ocupacional, las personas que trabajan de noche deberían ser chequeadas periódicamente para prevenir efectos nocivos en su salud.

BIBLIOGRAFÍA

1. *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo*, Tercera edición, Volumen II Riesgos Generales OIT. Artículos «*Horas de Trabajo*», Peter Knauth, «*La Jornada de Trabajo*», Timothy H. Monk, «*El Diseño del Entorno*», Daniel Stokols.
2. «*Trabajo nocturno y en turnos*». Yuichiro Ono. (Fujita Japón) Hans Martin Honlhoan y Alan Toomingas. Editores Instituto Karoliska, Instituto para el estudio de la vida y el trabajo, Estocolmo, Suecia, 1999 p. 186 a 194.
3. «*Apuntes de Clases, Curso de Fisiología del trabajo*». Dra. Ibica Santibáñez Lara. Profesora Asociada. Fisiología y Biofísica, Facultad de Medicina. Universidad de Chile.
4. Conferencia dictada por Dr. Manuel Parra Garrido en Alejandría, Egipto, Septiembre 2000.

Programa

«Fortalecimiento de la capacidad fiscalizadora y mejoramiento de la atención a usuarios»

Elaborado

Unidad de Condiciones
y Medio Ambiente de Trabajo
Departamento de Fiscalización
Enero 2001

Editado

Instituto de Normalización Previsional - Datep
Noviembre 2001

Diseño

Arquetipo Ltda.

Impresión

Edición

CARTILLAS ESPECÍFICAS



El Instituto de Normalización Previsional, INP, a través de su Departamento de Accidentes del Trabajo y Enfermedades Profesionales, como uno de los administradores de la Ley N° 16.744, de Seguro Social contra Riesgos Laborales, desarrolla una labor permanente de difusión, dirigida a las empresas adheridas y a sus trabajadores, como también a los sectores desprotegidos, mediante múltiples acciones que buscan fomentar la Cultura de la Prevención de Riesgos en el país.

Con este objetivo hemos editado estas cartillas preventivas elaboradas por la Dirección del Trabajo, esperando que a cada empresario y trabajador le sea útil para realizar una labor más productiva y segura.



GOBIERNO DE CHILE
INSTITUTO DE NORMALIZACIÓN PREVISIONAL
DIRECCIÓN DEL TRABAJO

www.prevencionderiesgos.cl
www.dt.gob.cl