NORMAS DE TRABAJO SEGURO: TRABAJO NOCTURNO

Los riesgos más comunes para la seguridad y salud en trabajos nocturnos, así como las medidas de prevención que debes aportar para evitar estos riesgos son las siguientes:

INTRODUCCIÓN.

Legalmente en el Estatuto de los Trabajadores se considera trabajo nocturno el que tiene lugar entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana, en el que invierte no menos de tres horas de trabajo diario o al menos una tercera parte de la jornada anual en este tipo de horario. Este tipo de trabajo puede llegar a producir una serie de perturbaciones a la salud debido a las alteraciones y desajustes en uno o varios de los "tiempos" de la vida de las personas tales como: ***el tiempo biológico, el tiempo de trabajo o laboral y el tiempo familiar o social.***

Por ello es importante tener en consideración las repercusiones que el trabajo a turnos tiene sobre la salud psicofísica de los trabajadores, a fin de organizar los turnos convenientemente y de que el trabajador conozca las repercusiones de dicho horario y las medidas que debe aportar.

POSIBLES INCONVENIENTES DEL TRABAJO NOCTURNO.

- **Alteración del equilibrio biológico:** el trabajo nocturno fuerza a la persona a invertir su ciclo circadiano normal de vigilia-sueño, obligándole a ajustar sus funciones al periodo de actividad nocturna.
- **Alteración de los hábitos alimentarios:** La disminución de la calidad de los alimentos, las comidas rápidas e hipercalóricas, cando el ritmo metabólico es más bajo, el aporte desequilibrado de elementos y el abuso de estimulante como el café, puede producir alteraciones gastrointestinales.
- **Alteraciones del sueño:** El sueño suele verse alterado, tanto en la cantidad de horas dormidas como en la calidad del sueño que tiene ligar, favoreciendo la aparición de fatiga crónica, alteraciones del sistema nervioso (cefalea, irritabilidad, depresión), digestivo y circulatorio.
- **Alteración de la vida familiar y social:** El trabajo nocturno dificulta las relaciones sociales debido a la fata 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: acumulo de errores, dificultad de mantener la atención o de actuar con rapidez.

RECOMENDACIONES.

- Es recomendable poder descansar, después de terminar el turno de noche, varios días, bien por descanso o por tener durante el año ciclos distintos de rotación. También es recomendable disponer de descansos de fines de semana completos (al menos 1 al mes).
- La organización del trabajo nocturno, debe propiciar que haya menos carga del mismo. Se debe programar aquellas actividades que sean imprescindibles e, igualmente, evitar tareas que supongan una elevada atención entres las 3 y las 6 de la madrugada (siempre que sea posible). La baja actividad del organismo durante la noche y la acumulación de

fatiga por un sueño deficiente provocan un menor rendimiento en el trabajo. Entre dichas horas, la capacidad para la atención y para la toma de decisiones es aún más reducida. No se debe trabajar en turno de noche en solitario.

- Es aconsejable que se adopten medidas de mejor del sueño entre otras:

  - Escoger espacios oscuros y silenciosos para dormir.
  - Mantener un horario regular de comidas.
  - Evitar ingerir comidas pesadas antes de acostarnos.
  - Practicar algún tipo de ejercicio físico regularmente.
  - Evitar la cafeína (café, refrescos de cola), los estimulantes o alcohol 2 0 3 horas antes de acostarnos.

- Se deberá prever una pausa lo suficientemente larga que permita tomar al menos una comida caliente durante las horas de trabajo.
- Se recomienda la introducción de pausas muy breves para mejorar el estado funcional del organismo.