TRABAJO A TURNOS

DEFINICIÓN:

"ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO SEGÚN LA CUAL LOS TRABAJADORES PRESTAN SUS SERVICIOS EN HORAS DIFERENTES, EN UN PERÍODO DETERMINADO DE DÍAS O SEMANAS".

ALTERACIONES PROVOCADAS POR EL TRABAJO A TURNOS

- ALTERACIÓN DE LOS RITMOS CIRCADIANOS BÁSICOS (SUEÑO, VIGILIA)

1. Insomnio
2. Enfermedades coronarias
3. Incremento del riesgo de padecer tumores
4. Enfermedades gástricas
5. Alteraciones metabólicas
6. Incremento de accidentes laborales

- ALTERACIONES EN LA VIDA SOCIAL

- ALTERACIONES EN LA VIDA PROFESIONAL

ENCUESTA PARA EL ESTUDIO DE LA REPERCUSIÓN DE LA TURNICIDAD EN EL PUESTO DE TRABAJO

- Encuesta realizada entre el colectivo de **Técnicos en Cuidados de Enfermería**, en los hospitales de la red de Osakidetza en Araba, Gipuzkoa y Bizkaia, así como en la Fundación Matía de Guipuzkoa.

- **425 encuestas** recogidas, en las que el 95% de las encuestadas son mujeres, con una franja de edad de entre 18 y 65 años.

1. **¿DE QUÉ MANERA INFLUYE LA TURNICIDAD EN TU ÁMBITO LABORAL?**
   - Positivamente
   - No influye
   - Negativamente

1. **¿CÓMO INCIDE LA TURNICIDAD EN TU ESTADO FÍSICO?**
   - Positivamente
   - No influye
   - Negativamente

1. **SI HAS RESPONDIDO NEGATIVAMENTE A LA PREGUNTA ANTERIOR, INDICA EN CUAL DE ESTOS ASPECTOS TE RESIENTES IDENTIFICADO:**
   - Cansancio
   - Problemas para conciliar el sueño
   - Alteraciones alimentarias (falta de apetito, ansiedad, comer a deshoras…)
   - Problemas digestivos
   - Dolores musculoesqueléticos
   - Otros

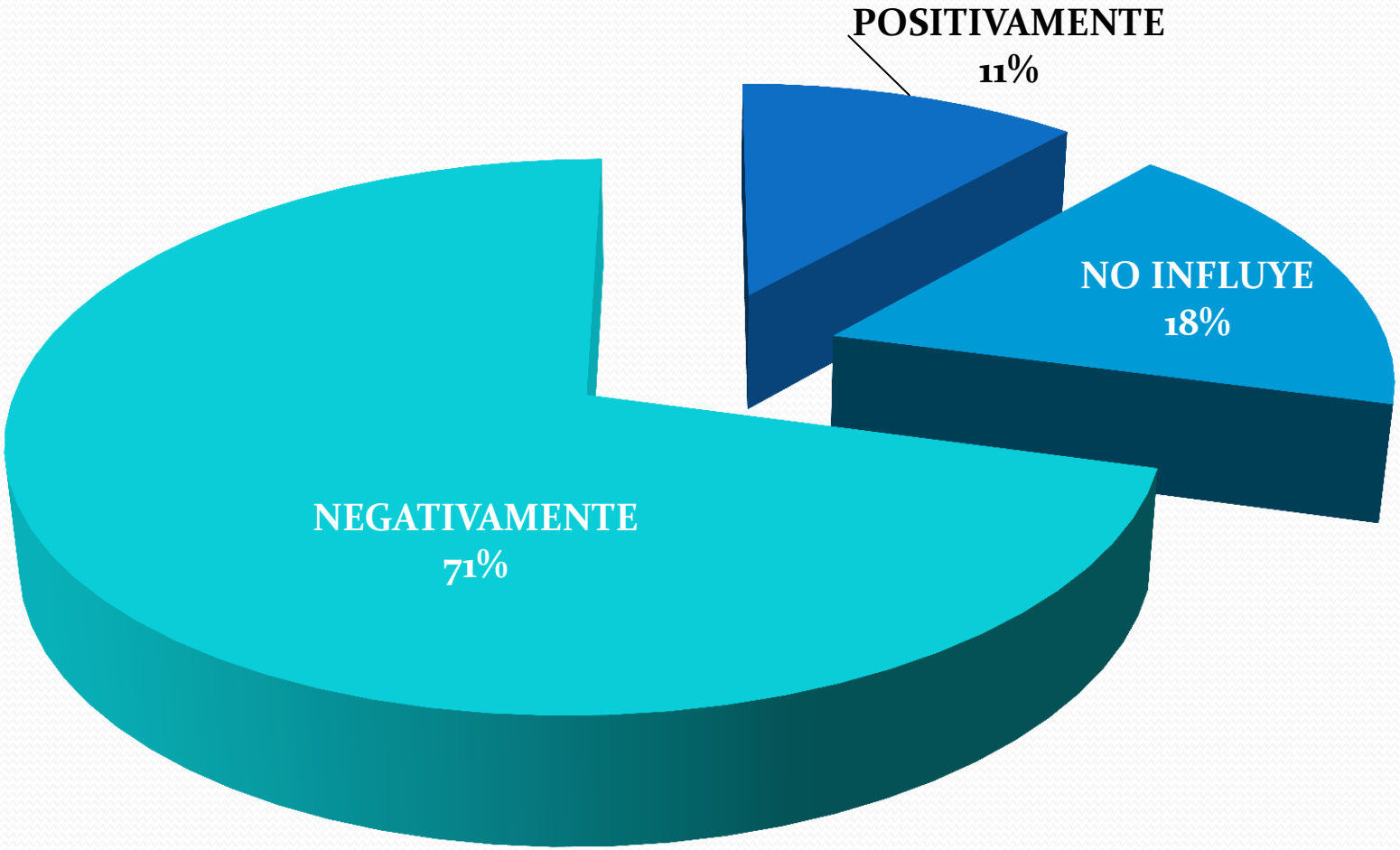
4. **SEGÚN TU EXPERIENCIA, EL TRABAJO A TURNOS POSIBILITA LA REALIZACIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES O AFICIONES FUERA DEL HORARIO LABORAL, O POR EL CONTRARIO LO PERCIBES COMO UN IMPEDIMENTO.**
   - Posibilita
   - Es un impedimento

5. **¿DE QUÉ MANERA CREES QUE INFLUYE LA TURNICIDAD EN LA CONCILIACIÓN DE LA VIDA LABORAL Y FAMILIAR?**
   - Positivamente
   - No influye
   - Negativamente

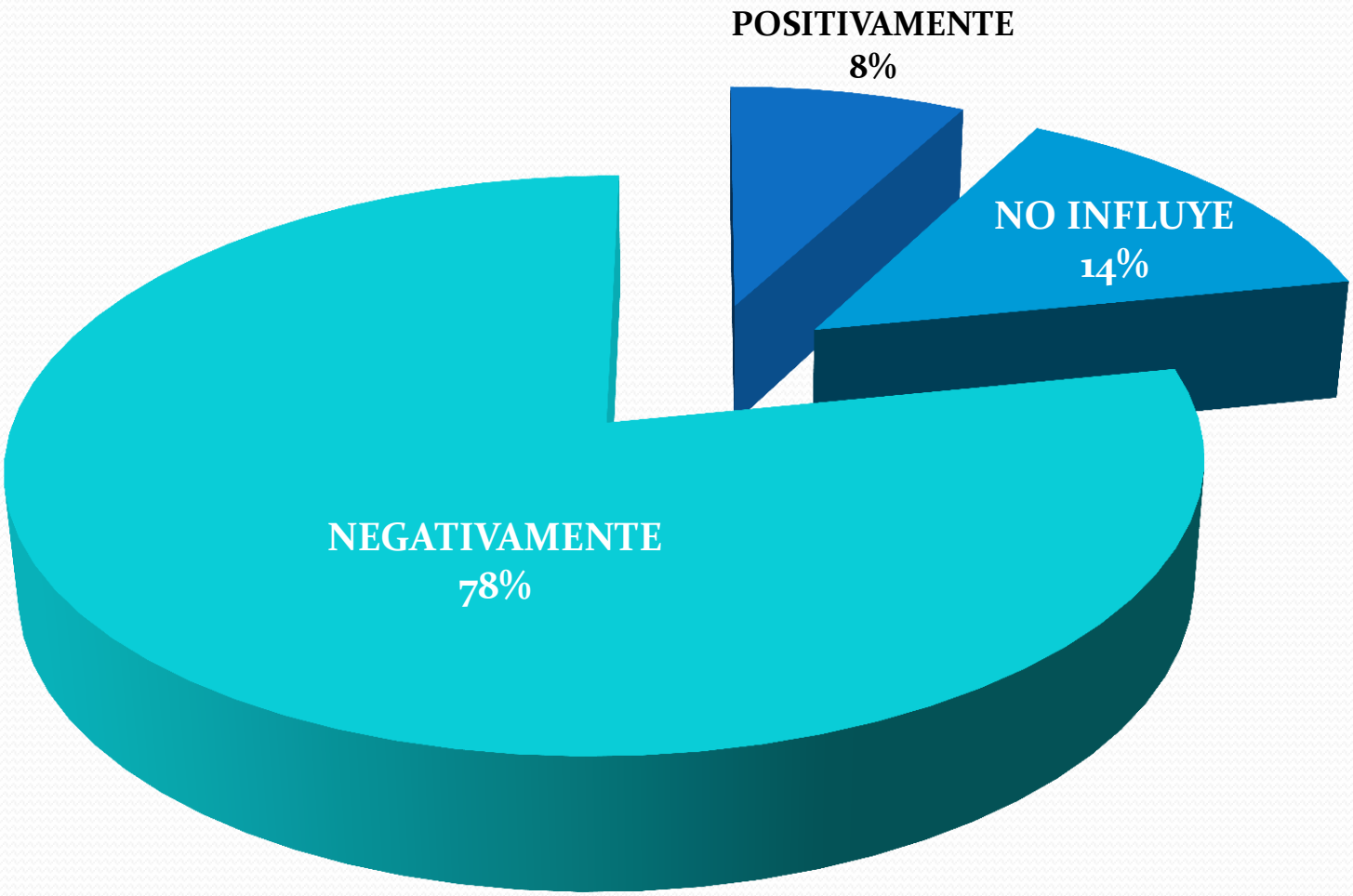
6. **SI HAS CONTESTADO NEGATIVAMENTE EN LA PREGUNTA ANTERIOR. ¿CUÁL DE LOS TURNOS PERCIBES QUE TE INFLUYE MÁS NEGATIVAMENTE?**
   - Turno de mañana
   - Tuno de tarde
   - Turno de noche
   - Turno partido

7. **SI PUDIERAS ELEGIR, ¿TRABAJARÍAS A TURNOS O PREFERIRÍAS UN TURNO FIJO?**
   - A turnos
   - Turno fijo

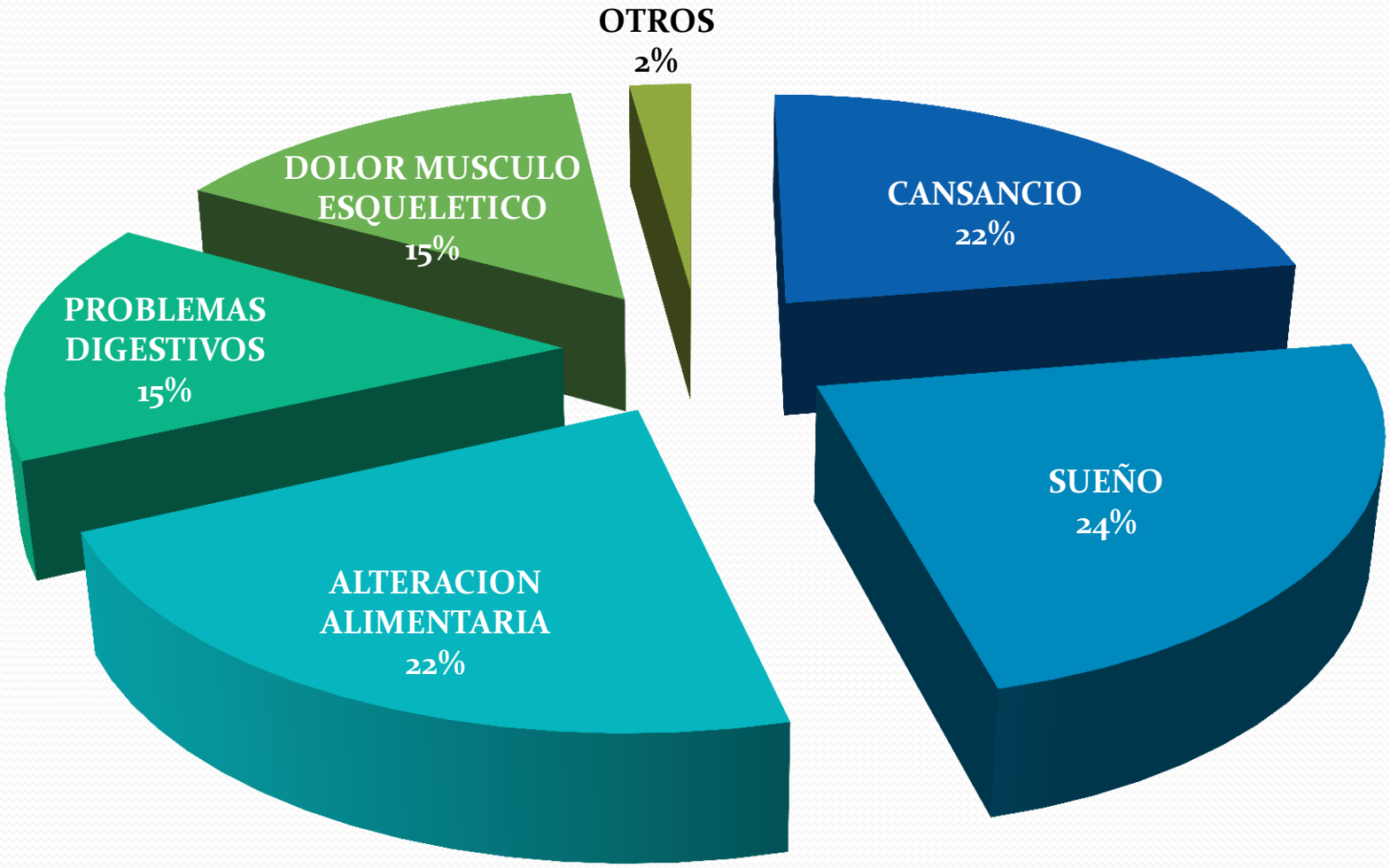
¿DE QUÉ MANERA INFLUYE LA TURNICIDAD EN TÚ ÁMBITO LABORAL?



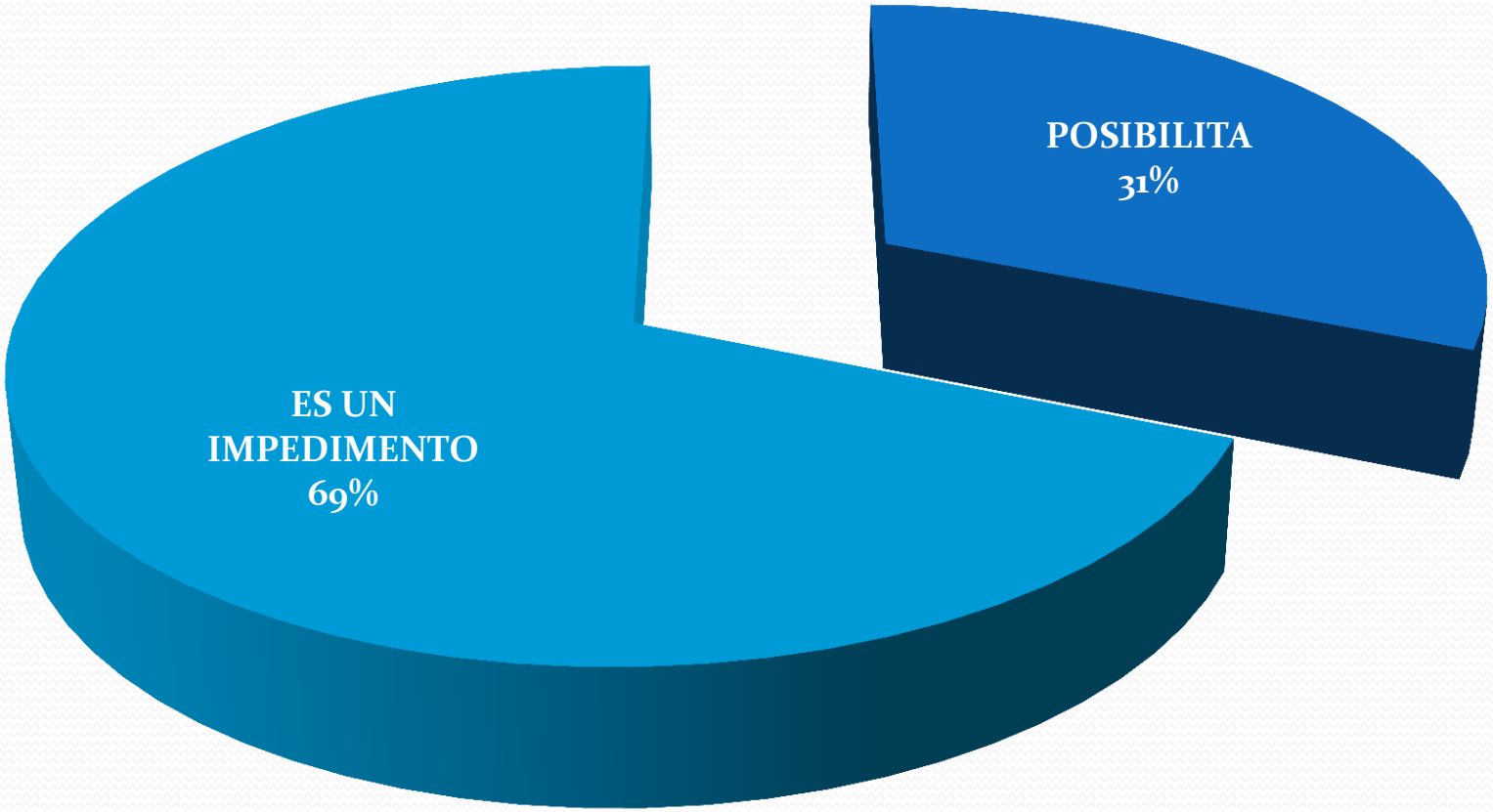
¿ CÓMO INCIDE LA TURNICIDAD EN TÚ ESTADO FÍSICO?



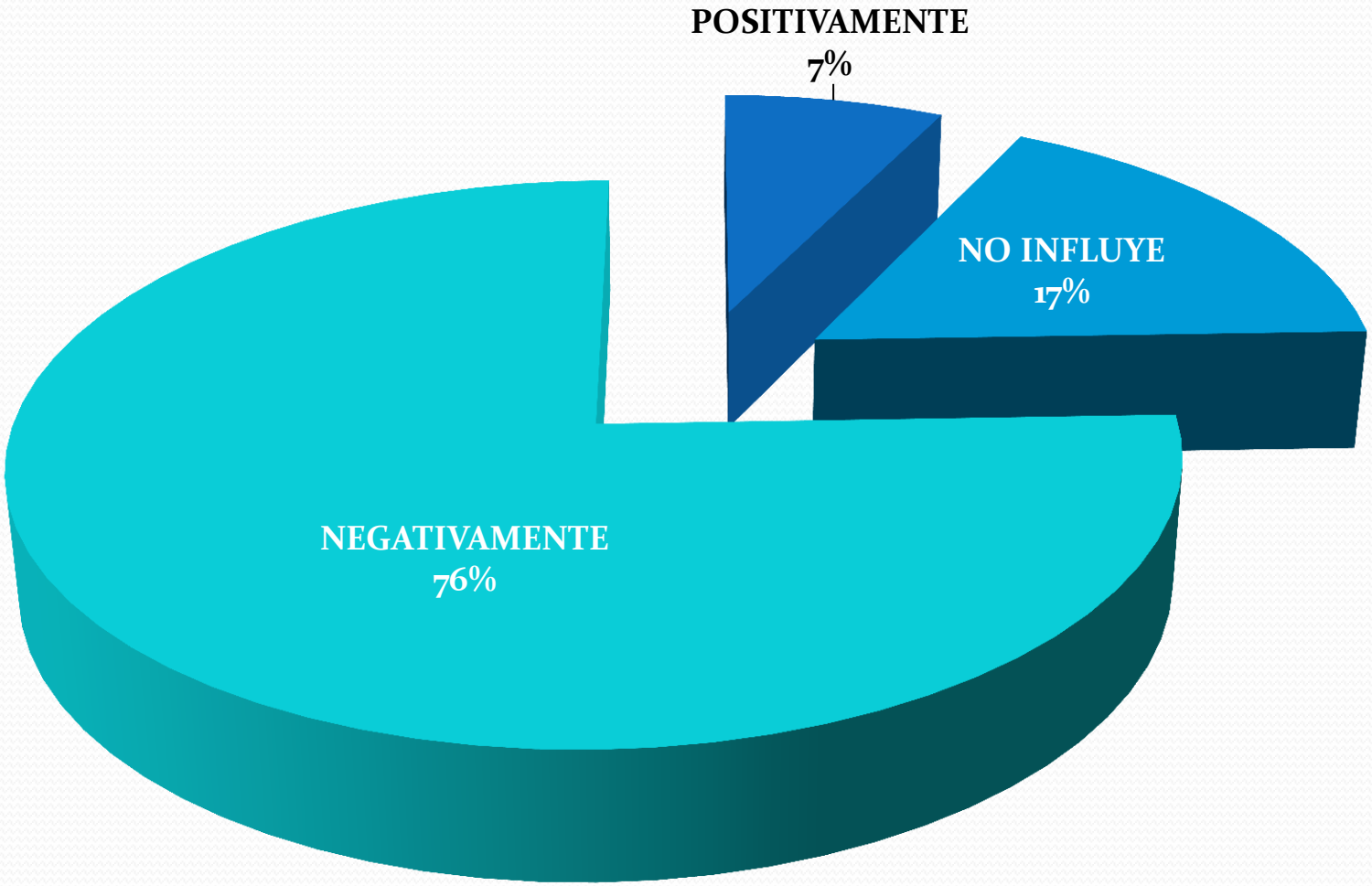
CONSECUENCIAS NEGATIVAS DE LA TURNICIDAD RESPECTO AL ESTADO FÍSICO



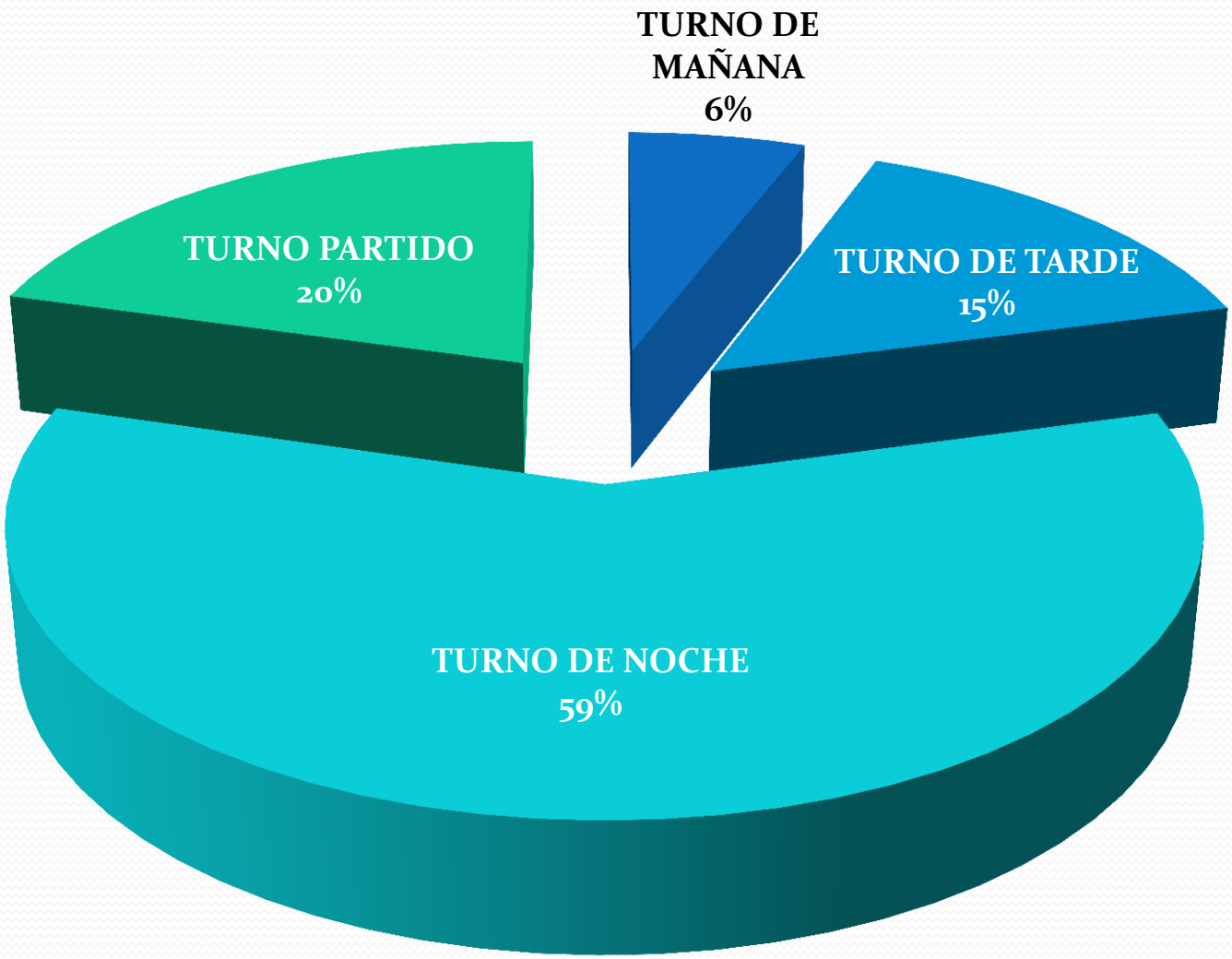
INCIDENCIA EN OTRAS ACTIVIDADES O AFICIONES



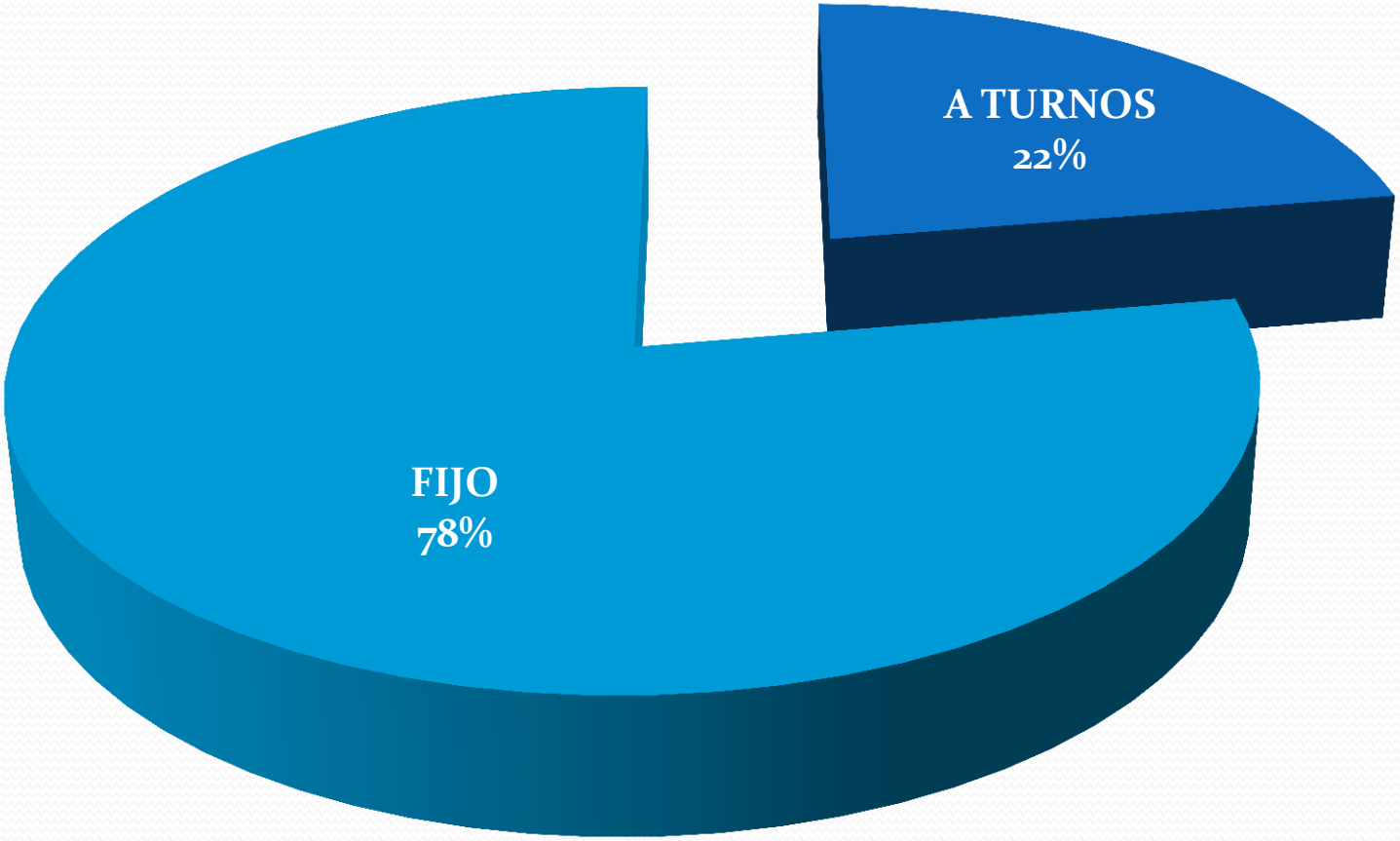
CONCILIACIÓN VIDA LABORAL Y FAMILIAR



TURNO QUE INFLUYE MÁS NEGATIVAMENTE



PREFERENCIAS RESPECTO AL TURNO



CONCLUSIONES

- PERCEPCIÓN DEL TRABAJO A TURNOS COMO ALGO NEGATIVO
- VALORACIÓN NEGATIVA DE LA TURNICIDAD RESPECTO AL ESTADO FÍSICO
- IMPEDIMENTO PARA LA REALIZACIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES O AFICIONES
- DIFICULTAD PARA CONCILIAR LA VIDA FAMILIAR Y LABORAL
- CERCA DEL 80% DE LOS TRABAJADORES PREFIEREN EL TURNO FIJO ANTE EL TURNO ROTATORIO Y ALREDEDOR DEL 60% PERCIBEN EL TURNO DE NOCHE COMO EL MÁS PERJUDICIAL.

VÍAS DE SOLUCIÓN

•REALIZACIÓN DE ESTUDIOS SOBRE LA DURACIÓN DE LOS TURNOS Y SU REPERCUSIÓN

•SUPRESIÓN DEL TURNO DE NOCHE O REDUCCIÓN AL MÁXIMO DEL NÚMERO DE NOCHES

• DISMINUCIÓN DE AÑOS EN TURNO ROTATORIO Y/O NOCTURNO (INCENTIVOS PARA LOS TRABAJADORES DE MAYOR EDAD)

• REDUCCIÓN DE CARGAS DE TRABAJO EN TURNO DE NOCHE

•ADECUACIÓN DEL NÚMERO DE PERSONAS EN TURNO DE NOCHE O FIN DE SEMANA SEGÚN CARGAS DE TRABAJO (RATIO PACIENTE/TCE)

•ROTACIÓN NOCHE-TARDE-MAÑANA O DÍAS DE DESCANSO ENTRE TURNO DE NOCHE Y DE MAÑANA.

• CALENDARIOS DE TRABAJO CONSENSUADOS, ESTABLES Y CONOCIDOS CON SUFICIENTE ANTELACIÓN

• COMIDA EQUILIBRADA

•VIGILANCIA MÉDICA

PARTICIPACIÓN ACTIVA DE LOS TRABAJADORES EN LA ELABORACIÓN DE SUS TURNOS DE TRABAJO

BIBLIOGRAFÍA

PINILLA, T y LOPEZ PELÁEZ, M.: “Condiciones de trabajo, flexibilidad y riesgos laborales en la economía tecnológica avanzada: el trabajo rotatorio a turnos y nocturnos en la Comunidad de Madrid”, *Sociología del trabajo,* núm. 57, 2006, págs. 65 y ss.

MONK, T.H. y FOLKARD, S.: “Circadian rhythms and shiftwork”, en HOCKEY, R.: *Stress and fatigue in human performance,* Chichester (John Wiley and Sons), 1983.

NTP 260: trabajo *a turnos: efectos medico-patológicos*, 1989 (UBEDA ASENSIO, R.).

STSJ Andalucía/Granada 9 de mayo 2005 (AS 2005, 1733).

NTP 310: *Trabajo nocturno y a turnos: alimentación,* 1993 (NOGAREDA CUIXART, S.).

PEIRÓ, J.M.: *Desencadenantes del estrés laboral,* cit., pág. 43.

NTP 260: *Trabajo a turnos: efectos medico-patológicos,* 1989 (UBEDA ASENSIO, R.)

NTP 455: *Trabajo a turnos y nocturnos: aspectos organizativos*, 1997 (NOGAREDA CUIXART, C. y NOGAREDA CUIXART, S.).

VILLALBA RUETE, JA., et al., (1992): “Aspectos ergonómicos del trabajo en turnos”, *Medicina del Trabajo*, 1, 25-28.

BOMBIN, B., y TEJADA, E., (1995): Evaluación en el medio laboral de la depresión, *Medicina del Trabajo,* 4, 139-159 y 211-223.

DE LAS HERAS,F. J., (1993): “ Manejo en el medio laboral de la depresión”, *Medicina del Trabajo*, 2, 275-280.

FARRER VELASQUEZ, T., MINAYA LOZANO,G., NIÑO ESCALANTE,J., y RUIZ RIPOLLES, N., (1997): *Manual de Ergonomía*, Fundación MAPFRE, 2ª ed.

BETÉS DE TORO, M., (2000) Farrera-Rozman. *Medicina interna.* Volumen II. 14ª ed., Ed. Harcourt, pág. 3053.

SENRA VARELA, A., y SENRA VARELA M.P., (1995*): La tesis doctoral de medicina*, Ed. Diaz Santos, S.A.

KAPLAN, H., et al., (1996): *Sinopsis de la psiquiatría. Ciencias de la conducta, psiquiatría clínica.* Ed. Panamericana.

DELAY, J., y PICHOT, P., (1991): *Manual de psicología*, Masson 6ª ed.

VVAA: *psicología del trabajo y ergonomía*, manuales del INSHT. VVAA.

MIKKO, H., *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*: 40 años de investigación innovadores con impacto social en el campo de la salud en el trabajo, 2015.

ESKERRIK ASKO

S.A.E
SINDICATO DE TÉCNICOS DE ENFERMERÍA
ERIZAINTZAKO TEKNIKARIEN SINDIKATUA