

Recomanacions per l'organització dels torns

- Donar a conèixer amb prou antelació el calendari amb l'organització dels torns i establir mecanismes que facilitin la participació dels treballadors.
- Cal evitar que el torn del matí comenci molt aviat per no interrompre la darrera fase del son, que és la més reparadora. Els canvis de torn poden situar-se entre les 6 i les 7 del matí, les 14 i les 15 de la tarda, i entre les 22 i les 23 hores de la nit.
- Per prevenir la fatiga són preferibles els cicles curts de rotació (cada 2 o 3 dies), ja que així els cicles circadianis s'alteren menys.
- Els sistemes de rotació cap endavant (M-T-N) són els més aconsellables, sempre que es fixi algun dia de descans entre el torn de nit i el del matí. En cas contrari, el més recomanable és la seqüència inversa (N-T-M).
- Escurçar la durada dels torns de nit respecte als de matí o tarda per evitar la fatiga.
- Reduir la càrrega de treball en el torn nocturn, evitant tasques que requereixin un elevat grau d'atenció durant el període comprès entre les 3 i les 6 de la matinada.
- Després de dos o tres torns de nit consecutius donar, com a mínim, una jornada completa de descans.
- Augmentar els períodes on es pugui dormir de nit. Possibilitar que es pugui descansar després del torn de nit, acumular dies de descans i cicles de rotació diferents al llarg de l'any.
- Establir una o diverses pauses que permetin que els treballadors puguin descansar i alimentar-se durant el treball nocturn.
- Establir un programa de serveis i millores socials per compensar els efectes nocius del treball nocturn i per torns.



Recomanacions per als treballadors

- Feu àpats lleugers i de fàcil digestió. Disminuir el consum de greixos: substituir el consum d'embotits per pollastre fred, formatge i fruita fresca.
- Fer una dieta equilibrada. Menjar cada dia dues racions del grup de la carn (carn, peix, ous, llegums, fruits secs...), dues racions del grup de la llet i derivats (llet, mantega, formatge...), quatre del grup de les fruites i verdures, i quatre del grup de pa i cereals. Cal repartir aquests aliments durant tot el dia considerant que cada àpat ha d'incloure aliments d'aquests quatre grups.
- Desenvolupar una estratègia individual per millorar el son: aconseguir el suport de familiars i amics, escollir espais foscos i silenciosos per dormir, mantenir un horari regular dels menjars, evitar els àpats pesats abans d'anar a dormir, evitar prendre cafeïna, estimulants i alcohol en general 2 o 3 hores abans de dormir, i fer exercici amb regularitat.
- Acudiu als reconeixements mèdics del servei de prevenció i referiu qualsevol problema de salut i/o d'adaptació. Recordeu que la normativa estableix el dret dels treballadors nocturns a ser destinats a un lloc de treball diürn quan es detectin problemes de salut (Art. 36 ET).
- No automedicar-se i evitar els medicaments per dormir. Els medicaments per dormir només es poden fer servir amb prescripció facultativa i quan existeixin trastorns del son o dels ritmes circadianis, però no és recomanable consumir-los de forma regular ja que també poden crear dependència.

Amb el suport



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa i Ocupació

Imatges: Thinkstock



Consells preventius Treball nocturn i per torns



Unió General de Treballadors de Catalunya
Secretaria de Política Sindical
Rambla del Raval 29-35, 08001 Barcelona
Tel. 93 304 68 33 a/e: otprl@catalunya.ugt.org
www.ugt.cat

Els efectes sobre la salut del treball nocturn i per torns

El cos humà segueix uns ritmes naturals de vigília-son anomenats **cicles circadianis** que estan influenciats per factors naturals (dia i nit), i que provoquen alts i baixos en diverses funcions fisiològiques de l'organisme que repercuteixen sobre les capacitats de les persones (força muscular, capacitat mental i de concentració, etc). En general podem dir que el cos humà està preparat per estar activat durant el dia i inhibit durant la nit. El treball nocturn i per torns inverteix el ritme biològic natural i força l'organisme a treballar a unes hores en què el cos està desactivat. Aquest fet pot provocar l'aparició de diversos **trastorns nerviosos** i patologies relacionades amb la fatiga i, fins i tot, una major predisposició a patir accidents de treball.

Però a més d'alterar els ritmes circadianis naturals de les persones, el treball nocturn i per torns també pot ocasionar d'altres trastorns no menys importants com són les **modificacions dels hàbits alimentaris i trastorns gastrointestinals** en menjar a deshores o saltar-se àpats, **pertorbacions del son** pels canvis de torn i/o la mala qualitat del descans diürn, **alteracions de la vida social i familiar** en no coincidir amb els demés, i **alteracions de la vida laboral**.

Ets treballador nocturn o per torns?

Legalment, ets **treballador nocturn** si,

- com a mínim, tres hores de la teva jornada laboral diària normal recauen entre les 10 de la nit i les 6 del matí
- o si, al menys, la tercera part de la teva jornada anual està inclosa en aquest interval horari (art. 36.1 E.T.)

Ets **treballador per torns** si fas la prestació dels teus serveis a hores diferents durant un període determinat de dies o setmanes (art. 36.3 E.T.).

1. Trastorns dels ritmes circadianis que regulen determinades variables biològiques (corbes de temperatura, freqüència cardíaca, excreció renal i secreció endocrina).
2. Trastorns gastrointestinals per modificació d'hàbits alimentaris:
 - Síntomes diversos: falta de gana, cremor d'estómac, diarrea, molèsties digestives, dolors abdominals, aerofàgia, etc.
 - Patologies: gastritis, gastroduodenitis, colitis, úlceres d'estómac i duodè, colon irritable, etc.
3. Trastorns del son:
 - Menys durada del son pels treballadors nocturns (2 hores de mitja).
 - Menys qualitat del descans (interrupcions, sorolls...).
 - Alteració de les fases del son impeditint la recuperació física i psíquica.
 - Dificultats per iniciar o per mantenir el son. Insomni, Somnolència.
4. Trastorns nerviosos:
 - Cansament físic (sobretot els matins).
 - Cansament psíquic (dificultats per fer esforços intel·lectuals).
 - Trastorns de l'humor i del caràcter.
 - Trastorns somàtics (mal de cap els matins, vertígens).
 - Nerviosisme, irritabilitat.
 - Estrès.
 - Ansietat.
 - Depressió.
 - Fatiga crònica.
5. Alteracions de la vida social i familiar:
 - Disminució de temps familiar.
 - Disminució del temps per activitats personals.
 - Disminució de temps per les relacions socials.
 - Dificultats per fer activitats col·lectives (cursos, associacions, militància política i sindical, grups esportius, etc).
 - Falta de coordinació i organització familiar.
6. Alteracions de l'activitat laboral:
 - Acumulació de fatiga.
 - Errades i accidents de treball.
 - Dificultats per mantenir l'atenció.
 - Dificultats de percepció (informació, senyals).
 - Menys capacitat de coordinació motriu.
 - Menys capacitat de reacció.
 - Menor rendiment.
 - Menys qualitat del treball.
 - Dificultats per la promoció professional.
7. D'altres trastorns:
 - Trastorns metabòlics: obesitat, nivells alts de colesterol i/o triglicèrids.
 - Trastorns cardiovasculars: hipertensió arterial, isquèmia coronària.
 - Drogodependències i consum d'estimulants (alcohol, tabac, drogues, fàrmacs).
 - Reducció de la capacitat immunològica general.

