

amb tu
**+
prevenció**

Quadern preventiu:
***Treball per torns
i nocturn***

Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral
de la Unió General de Treballadors de Catalunya
www.ugt.cat





*Edita: **Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral** de la UGT de Catalunya*

*Diseño: **Gabinet de Comunicació** de la UGT de Catalunya*

Corrección de textos: Anna Lliuró

Índex

I.	Introducció.....	6
II.	El treball nocturn i per torns: definició i aspectes legals.....	7
	• El treball nocturn.....	7
	• El treball per torns.....	8
	• Plusos i d'altres compensacions.....	10
III.	Efectes sobre la salut.....	13
	• Alteracions de l'equilibri biològic.....	13
	• Alteracions de la vida social i familiar.....	17
	• Alteracions de la vida laboral.....	17
IV.	Recomanacions per al treball per torns i nocturn.....	21
	• Organització dels torns i prevenció.....	21
	• Recomanacions individuals pels treballadors.....	24
V.	Normativa.....	29
VI.	Bibliografia.....	30
VII.	Adreces d'interès.....	32



I. Introducció

Haver de treballar a hores intempestives és una exigència cada vegada més freqüent per a molts treballadors en una societat que vol funcionar les 24 hores del dia. El treball per torns i nocturn és una necessitat tècnica en determinats sectors amb processos productius continus (vidre, siderúrgia, químiques, arts gràfiques, etc.) o amb necessitat d'oferir un servei permanent (sanitat, hostaleria, policia, seguretat, transports públics, neteja, etc.).

A vegades, els motius són econòmics (amortització de la maquinària i instal·lacions, millorar la producció, etc.), però també poden respondre a noves demandes socials. Aquest és el cas de l'ampliació d'horaris d'atenció al públic de determinats serveis (botigues d'alimentació, benzineres, restaurants, etc.). Altres vegades, responen a noves formes d'organització del treball, com és el cas de la producció just in time, on l'eliminació d'estocs i magatzems obliguen les empreses subministradores i les de logística a recórrer al treball per torns per fer un lliurament ràpid de les comandes.

Ja sigui per un motiu o per un altre, és clar que el treball per torns i el nocturn afecta un nombre considerable de treballadors que se situa prop dels 20 milions a tota la Unió Europea. Segons la primera Enquesta de condicions de treball de Catalunya, elaborada pel Departament de Treball i Indústria l'any 2007, el 10,4% dels treballadors segueixen torns rotatius alterns (ja sigui matí-tarda, o matí-tarda-nit), i el 8,7% treballa de nit (considerant tant els que formen part del torn de nit de manera permanent com els que fan rotació). Aquestes dades impliquen que, considerats de forma conjunta el treball per torns i el nocturn, afecta el 13,5% de la població laboral catalana (prop de 480.000 treballadors).

Com veurem, el treball per torns i el nocturn inverteixen el ritme biològic natural i forcen l'organisme a treballar a unes hores en què el cos està desactivat. Aquesta imposició té conseqüències negatives per la salut: trastorns del son, trastorns nerviosos relacionats amb la fatiga, alteracions gastrointestinals i d'hàbits alimentaris, etc. Si, a més a més, tenim en compte que els torns suposen apartar el treballador de les pautes naturals de la vida familiar i social, és clar que aquest sistema de treball provoca l'aparició d'uns riscos molt determinats que els treballadors diürns no tenen.

Amb aquest quadern volem donar a conèixer i aprofundir en aquesta problemàtica, i proposar mesures preventives que permetin garantir la seguretat i la salut dels treballadors exposats a aquest risc.

II.El treball nocturn i per torns: definició i aspectes legals

El temps de treball és un dels aspectes de les condicions laborals que tenen una repercussió més directa a la vida diària de les persones. El nombre d'hores treballades afecta tant la qualitat de vida a la feina com a fora. La distribució del temps lliure és un dels elements que ens determina el benestar dels treballadors, ja que és el temps utilitzat pel lleure, la vida familiar i social.

EL TREBALL NOCTURN

Es considera treball nocturn el que es desenvolupa entre les deu de la nit i les sis del matí (art. 36.1 de l'ET). Aquesta definició constitueix una regla de dret mínim necessari, és a dir, que per conveni col·lectiu o per pacte individual es pot modificar sempre que suposi una millora pel treballador. De fet, molts convenis han augmentat la franja horària que estableix la normativa com a mesura més favorable per al treballador. Sempre que es recorri de forma regular a la realització de treball nocturn, l'empresari haurà d'informar l'autoritat laboral.

Segons la normativa abans esmentada (art. 36.1.3 de l'ET), el treballador nocturn és el que realitza normalment durant el període nocturn una part no inferior a tres hores de la seva jornada laboral diària, o el treballador que es preveu que pot realitzar durant aquest període una part no inferior al terç de la seva jornada laboral anual.

Aspectes legals

- Es prohibeix la realització de treball nocturn als menors de 18 anys (art. 6.2 de l'ET).
- Quan es comprovi l'existència d'un risc per a la seguretat i la salut de la dona embarassada o una possible repercussió sobre l'embaràs o la lactància, l'empresari haurà d'adoptar les mesures necessàries per evitar l'exposició a aquest risc, a través d'una adaptació de les condicions o del temps de treball, incloent, si cal, que la treballadora no faci treball nocturn.

- La jornada del treball nocturn no podrà ser superior a vuit hores diàries en un període de referència de quinze dies (art. 36.1.2 de l'ET).
- Es permet l'ampliació de la jornada dels treballadors nocturns en els supòsits següents: empleats de finques urbanes, treballs en el camp, treballs en el comerç i l'hostaleria, en el mar, treball per torns, treballs en activitats amb jornades fraccionades (RD 1561/1995).
- Aquesta ampliació en els treballs esmentats es fa ampliant el període de referència de 15 dies pel càlcul de la mitjana de 8 hores diàries fins a un màxim de quatre mesos, que poden arribar a sis si així ho estableix el conveni col·lectiu.
- Està prohibit que els treballadors nocturns facin hores extraordinàries, si bé es permet les que siguin necessàries per prevenir i reparar sinistres i d'altres danys extraordinaris i urgents, i les emprades per corregir irregularitats en el relleu dels torns.
- L'empresari haurà de garantir que els treballadors nocturns disposin d'una avaluació gratuïta de la seva salut, abans d'incorporar-se a un treball nocturn, i posteriorment, a intervals regulars, en els terminis que s'estableixin.
- Els treballadors nocturns a qui es reconeguin problemes de salut relacionats amb el treball nocturn tenen dret a ser destinats a un lloc de treball diürn a l'empresa i per al qual siguin professionalment aptes. En el cas que no hi hagi cap lloc disponible amb aquestes característiques, el canvi de lloc no haurà de ser necessàriament de la mateixa categoria.

EL TREBALL PER TORNs

Es considera treball per torns “tota forma d'organització del treball en equip, segons la qual els treballadors ocupen successivament els mateixos llocs de treball, segons un cert ritme, continu o discontinu, que implica per al treballador la necessitat de prestar els seus serveis a hores diferents durant un període determinat de dies o setmanes” (art. 36.3 de l'ET)

Existeixen diversos sistemes per organitzar el treball per torns:

- Sistema discontinu: el treball s'interromp a la nit i durant els caps de setmana. Queda definit per dos torns, matí i tarda.
- Sistema semicontinu: la interrupció és setmanal, i suposa tres torns, matí, tarda i nit, amb descans els diumenges i treball nocturn.

- Sistema continu: el treball es fa de manera ininterrompuda. Es cobreix tot el dia i tots els dies de la setmana. Suposa més de tres torns i treball nocturn.

El cicle de rotació és el nombre de dies que separen l'inici d'una seqüència del treball per torns i la tornada a la mateixa seqüència. Per exemple, en un sistema regular que comporti la successió de dues tardes (2T), dos matins (2M), dues nits (2N) i tres dies de descans (3D), la durada del cicle és de 9 dies.

La rotació pot ser:

- Lenta, els torns canvien setmanalment, és a dir, a una setmana de torn de matí segueix un torn setmanal de tarda i, a continuació, un torn nocturn.
- Ràpida, es treballa un, dos o, com a molt, tres dies consecutius en cada torn, i permet que el treballador no hagi d'acostumar-se al treball nocturn.
- Irregular, quan el sistema presenta un nombre variable de torns successius (per exemple 5M, 2N, 5T, 3N).

La direcció de la rotació pot afectar la capacitat dels ritmes circadianis (ritmes quotidians del cos) per adaptar-se als canvis de les hores de treball.

- La rotació en el sentit de les agulles del rellotge ajuda el treballador a adaptar-se millor a les noves hores de son (canvis de torns), ja que resulta més fàcil anar al llit més tard i llevar-se més tard que fer-ho al revés.
- Les rotacions contràries al sentit de les agulles del rellotge van en contra del ritme del cos, l'obliguen a anar a dormir més tard i llevar-se més d'hora.

Aspectes legals

- A les empreses amb processos productius continus durant les vint-i-quatre hores del dia, els treballadors tenen dret a fer rotació, sense que ningú estigui obligat a romandre més de dues setmanes en el torn de nit. El treballador podrà renunciar de forma voluntària a aquest dret si li interessa treballar en el torn de nit. En tot cas, el cessament de l'adscripció voluntària del treballador al torn de nit provoca la recuperació del dret a la rotació.
- Des que finalitza una jornada i comença la següent han de passar, com a mínim, dotze hores. En el cas que els canvis de torn no permetin gaudir del mínim de 12 hores entre jornades, el descans es podrà reduir fins a

un mínim de set hores, compensant-se la diferència fins a les dotze hores durant els dies immediatament següents.

- Les empreses amb treball per torns que incloguin diumenges i festius podran organitzar els torns per equips de treballadors que desenvolupin la seva activitat per setmanes completes, o contractant personal per completar els equips de treball durant un o més dies a la setmana (són els anomenats “corretorns”).
- Els treballadors que estiguin cursant estudis per obtenir un títol acadèmic o professional tindran preferència a l'hora de triar torn per facilitar els seus estudis.
- Als treballs per torns, i quan així ho requereixi l'organització del treball, es pot acumular el mig dia de descans setmanal per períodes de fins a quatre setmanes, o gaudir-lo per separat del dia complet (art. 19 RD 1561/1995).

PLUSOS I D'ALTRES COMPENSACIONS

És molt freqüent la compensació econòmica del treball nocturn i per torns. Si bé la compensació econòmica pot millorar l'acceptació d'aquests sistemes de treball, no elimina les molèsties i inconvenients que ocasiona (de fet l'existència d'aquests plusos ja és un reconeixement de la seva perillositat i nocivitat). Per aquest motiu, són preferibles altres formes de compensació no econòmica que suposin una millora de les condicions de treball i disminueixin els seus efectes negatius.

El treball nocturn (**plus de nocturnitat**) s'haurà de retribuir de la forma que s'estableixi en la negociació col·lectiva. En cas que el conveni (o el contracte) no estableixi res, no es pot reclamar.

En principi, i si no s'ha acordat una altra cosa, no correspondria l'esmentat plus de nocturnitat en aquelles activitats que, ja sigui per la seva pròpia naturalesa o per costums socials, han de ser nocturnes. Tampoc correspondria quan s'hagi acordat la compensació d'aquest temps per descansos (art. 36.2 de l'ET), per tant, es pot substituir el plus de nocturnitat per una reducció de la jornada del treballador (per exemple: reduir la jornada setmanal dels treballadors nocturns en torns fixos a les 35 hores, en lloc de les 40).

La normativa no regula la retribució del treball per torns. El complement o

plus de treball per torns acostuma a compensar-se si està establert per conveni o es pacta per acord individual. Per tant, la obligatorietat de satisfer aquest plus i la forma com hagi de fer-se depèn completament del conveni col·lectiu.

Ni el plus de nocturnitat ni el de treball per torns són consolidables, en tractar-se de complements vinculats al lloc de treball.



III. Efectes sobre la salut

1. Alteracions de l'equilibri biològic

• Alteracions dels cicles circadianis

El cos humà té uns ritmes biològics i funcions fisiològiques cícliques i regulars. El cicle vigília-son de 24 hores s'anomena cicle circadiari, està influenciat per factors naturals (dia i nit) i provoca alts i baixos en diverses funcions fisiològiques de l'organisme. Des d'una perspectiva biològica, la intensitat de les funcions fisiològiques varia al llarg del dia, coincidint els màxims amb la llum del dia i els mínims amb la nit. En general, la fase de més activitat comporta un augment de la glucèmia, de l'activitat de la tiroide i de la temperatura corporal, mentre que la fase de repòs presenta descensos en aquestes variables. Moltes de les variables biològiques estan subjectes a ritmes circadianis: la temperatura corporal (màxima a les 18 hores i mínima a les 6 hores), la secreció de diverses hormones (adrenalina, noradrenalina, melatonina), la tensió arterial (màxima durant el dia i mínima durant la nit), l'excreció d'alguns electròlits, la força muscular, la capacitat mental i de concentració, etc. En general, podem dir que el cos humà està preparat per estar activat durant el dia i inhibat durant la nit. Per tant, es dedueix que és aconsellable situar l'horari laboral entre la sortida i la posta de sol, amb la finalitat de fer coincidir l'activitat laboral amb la fisiològica.

Aquest ritme s'inverteix quan una persona treballa a la nit, o segueix un sistema de treball per torns. En aquest cas es treballa quan el ritme circadiari és baix i es descansa quan és alt, aquesta circumstància obliga el treballador a estar despert i actiu mentre que el seu ritme circadiari és baix. Estar en el punt baix afecta l'activitat física i la capacitat de concentració. L'estabilitat dels ritmes biològics i la dificultat

de l'organisme a adaptar-se a modificacions externes provoquen alteracions i tensió contínua del cos en tractar d'adaptar-se al canvi de ritme. Quan un treballador perd hores de son i descansa pitjor, el cansament podria combinar-se amb el punt baix del cicle i afectar de forma negativa, no només el rendiment i la productivitat en el treball, sinó també la seguretat i la probabilitat de cometre errades o de tenir un accident.

- **Modificacions dels hàbits alimentaris**

Les persones necessitem almenys tres àpats al dia, alguns han de ser calents, amb una aportació de calories determinada i a hores més o menys regulars. El treball per torns i el nocturn provoquen alteracions en l'horari i en la seqüència dels àpats, i afecten tant la quantitat com la qualitat i el ritme dels àpats. Per aquest motiu, els treballadors manifesten sovint l'existència de problemes gastrointestinals.

Durant la nit, l'estómac no pot admetre un àpat típicament diürn, ni per la qualitat ni per la quantitat de menjar. Per tant, es comprèn que els treballadors del torn de nit es queixin de poca gana. Durant la nit, l'activitat metabòlica del cos és més baixa i un àpat pesat dificultarà la digestió.

La necessitat d'alimentar-se fora dels horaris naturals, sumada a les dificultats per mantenir una alimentació equilibrada a aquestes hores, provoca sovint uns hàbits inadequats d'alimentació, amb canvis sobtats d'horaris i àpats, amb ajornament o supressió d'algun àpat (es tendeix a saltar-se l'esmorzar després del torn de nit), amb poc temps per menjar, amb el recurs freqüent als menjars ràpids ja preparats i/o freds (entrepans, embotits, pastisseria, màquines dispensadores, etc.), amb alt contingut en greixos, amb un elevat consum de cafè, tabac i d'altres estimulants, etc.

Aquest estil d'alimentació és especialment nociu quan es combina amb

l'alternança en els torns, i pot provocar l'aparició de determinats efectes que cal tenir molt presents: colesterol, sobrepès, úlceres digestives, estrenyiment i hemorroides pel baix contingut en fibra de l'alimentació, etc.

- **Pertorbacions del son**

A més dels problemes que comporta l'alteració dels ritmes circadianis, el treball per torns i el treball nocturn també poden originar trastorns en el ritme biològic del son. Haver de dormir durant el dia significa reduir la quantitat de temps de descans i la qualitat del son. Els treballadors per torns dormen entre dos i tres hores menys i tenen un son més lleuger, perquè es desperten més fàcilment pel soroll que hi ha durant el dia. Així, els treballadors assignats permanentment al torn nocturn i els que tenen torns rotatoris no dormen tan bé quan treballen de nit. Malgrat tot, són els treballadors amb torns rotatoris i horaris irregulars els qui menys dormen.

El son comprèn dues fases: una de son lent i una altra de son ràpid. En la primera fase, hi ha un període de son lleuger i un segon període de son profund, durant el qual les constants biològiques i el to muscular disminueixen. Aquesta fase permet la recuperació física de l'organisme.

La fase de son ràpid, o son paradoxal, és la que permet la recuperació psíquica, es repeteix unes quatre vegades durant el son nocturn. Les constants fisiològiques, metabòliques i endocrines augmenten. Es produeix l'activitat onírica (somis) i tenen lloc una sèrie de moviments oculars ràpids (fase MOR o REM).

Per poder-se recuperar de la fatiga diària, cal dormir prop de set hores (amb variacions individuals) al vespre; d'aquesta manera poden reproduir-se totes les fases del son i es facilita la recuperació física durant les primeres hores de son i la recuperació psíquica en les hores posteriors.

La majoria dels problemes que esmenten les persones que treballen en torns nocturns s'associen a la manca de qualitat del son que segueix al torn de nit i, en un grau més baix, al descans anterior a l'inici del torn del matí.

Com que el funcionament dels ritmes circadianis fa que l'organisme estigui a punt per a l'activitat durant el dia i per al repòs durant la nit, quan acaba el torn de nit, el cos no es troba en disposició de dormir. A més a més, hi poden influir altres factors, com la llum i el soroll. Aquest conjunt pot incidir en una reducció de la qualitat del son profund, que pot dificultar la recuperació de la fatiga física.

En el torn de matí, haver-se de llevar massa aviat fa que es redueixin les últimes hores de son i s'escurci així el temps de son paradoxal, amb la conseqüent manca de recuperació psíquica. Amb el temps, aquesta situació implica que es vagi acumulant fatiga i que, a llarg termini, aparegui un estat de fatiga crònica que pot ser considerat patològic i que es caracteritza per alteracions de tipus nerviós (mal de cap, irritabilitat, tendència a la depressió, etc.), trastorns digestius (nàusees, manca de gana, dispèpsia, etc.) i alteracions a l'aparell cardiovascular.

- **Risc de consum de drogues**

El treball per torns i nocturn és un factor de risc pel consum de fàrmacs, tant per mantenir-se despert durant la nit com per dormir millor durant el dia. Això, sumat al consum d'altres substàncies addictives (tabac, cafè, alcohol, etc.), que a vegades es fa com una falsa via d'escapada a les situacions estressants, situa aquests treballadors en una posició de risc. També hem de tenir present que haver de treballar durant les hores habituals que la resta de la gent descansa (festius, caps de setmana, nits, etc.), amb els factors abans esmentats, pot obstaculitzar el tractament i la rehabilitació davant d'un cas de drogodependència per la pèrdua o debilitació dels referents familiars, socials i culturals.

2. Alteracions de la vida social i familiar

Les activitats de la vida diària estan organitzades pensant en les persones que treballen en horaris habituals, ja que l'ésser humà i la cultura de la nostra societat són diürns. Les activitats quotidianes segueixen una programació temporal determinada on les activitats familiars, socials i de lleure es concentren en moments molt concrets (tarda, nit i cap de setmana).

El treball per torns, sobretot el de nit i el de tarda, dificulta aquestes activitats. Els problemes sovintegen en l'àmbit familiar, perquè es limita la vida familiar i de parella, es plantegen dificultats d'organització (horaris dels àpats, silenci durant el dia, etc.) i disminueix l'oportunitat de fer vida social (clubs esportius, associacions, activitats polítiques i/o religioses, etc.) o de coincidir amb amics o familiars. Per aquests motius, els treballadors per torns acostumen a fer activitats individuals, i no col·lectives, en el seu temps lliure.

3. Alteracions de la vida laboral

La baixa activitat de l'organisme durant la nit i la possibilitat que els treballadors nocturns acumulin fatiga, perquè dormen de manera insuficient o deficient, fan que hi hagi una sèrie de factors negatius que poden repercutir sobre el treball.

Generalment, en el torn de nit el rendiment i la qualitat de treball són inferiors, sobretot entre les 3 i les 6 de la matinada, ja que la capacitat de prendre decisions i la d'atenció són més baixes, i la rapidesa i precisió de moviments estan reduïdes. Això pot provocar també un risc més alt d'accidentar-se, i/o de provocar un accident. Les estadístiques d'accidents de treball ens demostren que la freqüència i gravetat dels accidents laborals augmenta durant el torn de nit i el final de la setmana.

També es pot donar el cas que en el canvi de torn les incidències no es

transmetin de forma prou acurada i que aquest dèficit d'informació pugui originar errades i fins i tot accidents.

Alguns estudis han manifestat que les persones que treballen per torns rotatius tenen una percepció del seu treball més estressant que les persones del torn de dia, i consideren que el seu treball és més cansat, tant físicament com mentalment.

Moltes vegades, la pressió es deu més a aspectes organitzatius que a la complexitat de la feina: les situacions inesperades que s'han d'afrontar, la manca de personal, la realització de tasques que no corresponen, la manca de temps per fer pauses, i la manca de direcció i de supervisió, són les queixes que més es repeteixen com a factors d'estrès entre els treballadors del torn de nit.

Conseqüències del treball per torns i nocturn

- 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).
 - Menys qualitat del descans (interrupcions, sorolls...).
 - Alteració de les fases del son, impedit la correcta recuperació física i psíquica.
 - Dificultats per iniciar o per mantenir el son. Insomni. Somnolència.

4.- Trastorns nerviosos i psicològics:

- 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 als 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 del 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.



VI. Recomanacions pel treball per torns i nocturn

ORGANITZACIÓ DELS TORNS I PREVENCIÓ

Considerant els efectes perjudicials que té el treball nocturn i per torns, cal que l'empresa estableixi una política d'organització dels torns de treball adequada. A continuació, recollim algunes recomanacions preventives que cal tenir en compte, ja sigui per organitzar els torns, per valorar la seva adequació, o per incloure a la negociació col·lectiva.

- Com a prioritat, cal reduir tant com es pugui el nombre de treballadors en torns de nit o de cap de setmana (Recomanació 178, p.27). Pel que fa a la salut, el treball nocturn permanent no és el més aconsellable per a la majoria de les persones.
- Donar a conèixer amb prou antelació el calendari amb l'organització dels torns i establir mecanismes que facilitin la participació dels treballadors a l'hora de fer-ho (art. 10, Conveni 171 OIT; art. 41 de l'ET). Cal que els mateixos interessats participin en l'elecció dels torns sobre la base d'una informació completa i precisa per permetre prendre decisions d'acord amb les necessitats individuals, socials i familiars.
- En confeccionar el calendari de torns, cal respectar al màxim el cicle del son. Cal evitar que el torn del matí comenci molt aviat per no interrompre la darrera fase del son paradoxal. Els canvis de torn poden situar-se entre les 6 i les 7 del matí, de les 14 a les 15 de la tarda, i entre les 22 i les 23 hores de la nit. Caldria tenir en compte la distància entre el centre de treball i el domicili dels treballadors per fixar els horaris. També cal considerar les possibilitats de flexibilitzar les hores d'entrada i sortida, per una millor adaptació a les necessitats dels

treballadors.

- És preferible fer cicles curts de rotació (cada 2 o 3 dies), ja que així els ritmes circadianis s'alteren menys que en cicles de rotació més llargs (per exemple setmanals). Malgrat tot, cal comptar amb la participació dels implicats ja que el que pot ser correcte des del punt de vista fisiològic pot estar en contradicció amb les necessitats socials dels treballadors (un ritme de rotació molt canviant dificulta les relacions socials i familiars, però facilita la recuperació).
- 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 de matí. En cas contrari, és més recomanable la seqüència inversa (N-T-M), ja que després d'un torn de nit sempre queda temps per descansar abans d'entrar al torn de tarda.
- Escurçar la durada dels torns de nit respecte als de matí o tarda. Per evitar la fatiga, el torn de nit i de tarda no haurien de ser mai més llargs que el torn del matí. Malgrat que les jornades de treball llargues (entre 9 i 12 hores) tenen una bona acollida, perquè permeten acumular dies de descans (setmana reduïda), només es poden admetre si la càrrega de treball i la seva naturalesa són tolerables i no produeixen una fatiga excessiva.
- Millorar les condicions ambientals dels llocs de treball. La presència, als llocs de treball nocturns, de substàncies tòxiques, soroll, vibracions, nivells d'il·luminació, esforç físic o mental important, situacions d'aïllament, etc., poden agreujar la fatiga.
- Reduir, sempre que sigui possible, la càrrega de treball en el torn nocturn, intentant evitar tasques amb un elevat grau d'atenció durant el període comprès entre les 3 i les 6 hores de la matinada.
- Cal 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.

- Després de dos o tres torns de nit consecutius donar, com a mínim, una jornada completa de descans.
- Preveure també el màxim possible de caps de setmana lliures (almenys, dos dies consecutius).
- Disposar d'instal·lacions i espais adequats que facilitin poder menjar calent i mantenir una dieta equilibrada. Si és possible, mantenir obert el servei de menjador durant la nit.
- Establir una o diverses pauses que permetin que els treballadors puguin descansar i alimentar-se durant el treball nocturn (Recomanació 178 OIT, punt 7).
- La vigilància de la salut haurà de detectar, a través d'un reconeixement mèdic previ, l'existència de trastorns digestius greus, alteracions importants del son, i malalties específiques com l'epilèpsia (que es pot desencadenar per la fatiga i la privació del son) i la diabetis (que es pot agreujar per les alteracions dels hàbits alimentaris). Cal fer un seguiment periòdic (especialment durant el primer any) per detectar aquests trastorns i passar a torns diürns els treballadors que manifestin intolerància o inadaptació al treball nocturn (art. 36 ET, i art. 22 i 25 LPRL).
- Reduir el nombre d'anys que el treballador fa torns, limitar l'edat, etc. Segons recomanacions de l'OIT, el treball nocturn continuat en treballadors de més de 40 anys ha de ser voluntari, i hauria d'evitar-se en menors de 25 anys i en treballadors de més de 50 anys. Establir facilitats per a la jubilació voluntària avançada (coeficient reductor) o progressiva (treball a temps parcial) (Recomanació 178 OIT, punt 24).

- Formar i informar els treballadors exposats a torns nocturns sobre els riscos i les mesures preventives, així com de la importància de mantenir una alimentació i uns hàbits de vida saludables.
- Establir un programa de serveis i millores socials per compensar els efectes nocius del treball nocturn i per torns (Cap. V, Recomanació 178 OIT): transports col·lectius d'empresa, construcció d'habitatges a prop de l'empresa, disposar d'instal·lacions de l'empresa per a activitats esportives, recreatives i culturals, ajuts i compensacions econòmiques (trasllat a domicili proper a l'empresa, insonorització de l'habitatge, renovació del vehicle, llar d'infants, etc.).

RECOMANACIONS INDIVIDUALS PER ALS TREBALLADORS

Vistos els efectes perjudicials del treball nocturn i per torns, tot seguit exposem alguns consells sobre hàbits d'alimentació, d'estil de vida i higiene, del son, que poden ser útils als treballadors:

- Els àpats pesats i el consum excessiu de líquids abans d'anar a dormir dificulten el descans. Cal fer àpats lleugers i de fàcil digestió. Disminuir el consum de greixos: substituir el consum d'embotits per pollastre fred, formatge i fruita fresca.
- Segons la classificació dels aliments de la FAO/OMS, per aconseguir una dieta equilibrada s'hauria de 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 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.
- En cas de prendre begudes amb cafeïna (cafè, té, cola, etc.), fer-ho abans o en començar el torn, i no després, per tal de no afectar el son. En tot cas, no prendre més de tres tasses o vasos de cafeïna al dia.

- Evitar el consum d'alcohol. En cas de prendre'n, fer-ho només durant els àpats i de forma moderada. Mai a la feina o durant les pauses. Evitar prendre alcohol una o dues hores abans d'anar a dormir, sobretot si s'ha d'anar a treballar immediatament després d'aixecar-se.
- No fumar, o reduir el consum de tabac. Recordeu que el consum de tabac està prohibit a les instal·lacions de l'empresa.
- La pràctica regular d'exercici moderat, a més de ser necessari per estar en bona condició física, facilita el son i ajuda a resistir l'estrès. S'aconsella, però, no fer exercici durant les tres hores abans d'anar a dormir, per evitar desvetllar-se.
- És aconsellable establir determinades rutines que puguin associar-se amb la conducta de dormir i que ajudin a reduir l'activació de l'organisme: prendre un vas de llet, dutxar-se, raspallar-se les dents, posar-se el pijama, practicar exercicis de relaxació, llegir una estona, etc. Fer servir el llit només per dormir (no llegir-hi, ni menjar-hi o veure-hi la televisió, no escriure ni discutir al llit).
- La teràpia lumínica o fototeràpia s'ha mostrat efectiva per reduir els trastorns dels ritmes circadianis provocats pel treball per torns. Aquest tractament implica l'ús de llums d'alta intensitat (uns 10.000 lux) normalment durant períodes curts (de 30 a 45 minuts) per ajustar la producció de determinades hormones associades als estats de vigília (serotonina) i descans (melatonina).
- La melatonina participa en la inducció del son, i l'existència de llum solar bloqueja la seva segregació en el cervell. Per aquest motiu és important evitar exposar-se a la llum del sol o a llum brillant entre dos i tres hores abans d'anar a dormir. També és recomanable l'ús d'ulleres de sol al matí, en sortir del torn de nit.
- Tenir cura de l'ambient de l'habitació. Instal·lar el dormitori en el lloc

més tranquil de la casa. Prendre mesures per evitar sorolls (telèfon, timbre, aspirador, televisió, etc.). Aïllar les finestres del soroll. Posar cortines gruixudes i evitar reflexos de llum del carrer o d'altres habitacions de la casa.

- No automedicar-se i evitar els medicaments per dormir. Els medicaments 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.
- Quan es treballa en el torn de nit, fer una migdiada a la tarda (de 20 a 30 minuts) pot ajudar a no sentir-se tan cansat durant la nit. En qualsevol cas, cal tenir present que la migdiada no pot substituir el son normal.
- Quan es canviï al torn de dia, després del torn de nit, és millor dormir la nit següent. Dorm només algunes hores en acabar el torn de nit, estigues despert durant el dia i ves a dormir a la teva hora habitual a la nit.

Factors associats a la falta d'adaptació al treball per torns (Kryger, 1984)

Factors de l'organització dels torns

1. Més de 5 dies seguits de treball per torns sense descans.
2. Més de 4 nits de 12 hores.
3. Començar el torn abans de les 7 del matí.
4. Canvi de la rotació un cop per setmana.
5. Menys de 48 hores de descans després de 3 cicles.
6. Rotació inversa.
7. Molts caps de setmana treballats.
8. Feines amb alt requeriment d'atenció en torns de 12 hores.
9. Rotacions molt llargues.
10. Treball físic pesat en torns de 12 hores.

Factors individuals

1. Edat sobre els 50 anys.
2. Tenir una altra feina remunerada.
3. Alta càrrega de treball domèstic.
4. Persones que són matineres.
5. Antecedents d'alteracions del son.
6. Malalties psiquiàtriques.
7. Antecedents de malalties gastrointestinals.
8. Epilèpsia.
9. Diabetis.
10. Malaltia cardiovascular.



V. Normativa

Conveni núm. 171 de l'OIT, sobre el treball nocturn.

Directiva 93/104/CE del Consell, de 23 de novembre de 1993, relativa a determinats aspectes de l'ordenació del temps de treball.

Directiva 99/63/CE, de 21 de juny, relativa a l'acord sobre l'ordenació del temps de treball de la gent del mar.

Directiva 2000/34/CE del Parlament Europeu i del Consell, de 22 de juny de 2000, per la qual es modifica la Directiva 93/104/CE del Consell relativa a determinats aspectes de l'ordenació del temps de treball, per incloure els sectors i les activitats excloses d'aquesta Directiva.

Directiva 2003/88/CE del Parlament Europeu i del Consell, de 4 de novembre de 2003, relativa a determinats aspectes de l'ordenació del temps de treball.

Llei 31/1995, de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals.

Llei 39/1999, de 5 de novembre, per promoure la conciliació de la vida familiar i la laboral dels treballadors.

Recomanació núm. 178 de l'OIT, sobre el treball nocturn.

Reial decret 1/1995, de 24 de març (BOE 29 de març de 1995), text refós de la Llei de l'Estatut dels treballadors.

Reial decret 1561/1995, de 21 de setembre (BOE 26 de setembre de 1995), sobre jornades especials de treball.

VI. Bibliografia

CARCELÉN GARCÍA, J.: El sistema de trabajo a turnos y su problemática. Fundación Confemetal. Madrid, 2000.

CORLETT, E.N.; QUÉINNEC, Y.; PAOLI, P.: Adapting Shiftwork Arrangements. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Dublín, 1988.

DIRECCIÓ GENERAL DE RELACIONS LABORALS. DEPARTAMENT DE TREBALL I INDÚSTRIA. GENERALITAT DE CATALUNYA: El treball per torns i el treball nocturn. Fulls d'Informació Monografies, núm. 22

FERNÁNDEZ-MONTALVO, J.; PIÑOL, E.: Horario laboral y salud: consecuencias psicológicas de los turnos de trabajo. Revista de Psicopatología y Psicología clínica, 2000, vol. 5, nº3.

KNAUTH, P.: Horas de trabajo. Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo. OIT. Vol. II. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Madrid, 1998.

NOGAREDA CUIXART, C.; NOGAREDA CUIXART, S.: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos. NTP 455. INSHT.
http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_455.htm

NOGAREDA CUIXART, C.; NOGAREDA CUIXART, S.: Trabajo a turnos: criterios para su análisis. NTP 502. INSHT.
http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_502.htm

NOGAREDA CUIXART, S.: Trabajo nocturno y trabajo a turnos: alimentación. NTP 310. INSHT.
http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_310.htm

ROSA, R; COLLIGAN, M.J.: El trabajo por turnos en lenguaje sencillo. NIOSH, num. 97-145.
<http://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/97-145sp.html>

SECRETARÍA DE ACCIÓN SINDICAL Y SALUD LABORAL DE UGT-ANDALUCÍA:
Estudio sobre el trabajo a turno: recomendaciones para prevenir sus efectos.
2004.

<http://www.fudepa.org:8080/webfudepa/index.jsp?op=TrabajoTurnos>

SOLÉ GÓMEZ, M.D.: La vigilancia de la salud en los trabajadores expuestos
a turnos rotatorios. INSHT. ITB 49.1997.

VV.AA.: Conclusiones Jornadas Trabajo a Turno: inevitable, pero sano y seguro.
UGT-Andalucía. 2005.

ZORNOZA, R.; LUJÁN, H.: Riesgos derivados de la turnicidad y nocturnidad.
UGT Castilla-La Mancha. 2004.

<http://clmancha.ugt.org/campanhas/paginasboletines/Turnicidad.htm>

VII. Adreces d'interès

Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (INSHT)

<http://www.mtas.es/insht/>

Barcelona

Dulcet, 2-10, 08034 Barcelona
Tel. 93 280 01 02

Centres de Seguretat i Salut Laboral

<http://www.gencat.net/treball>

Barcelona

Plaça d'Eusebi Güell, 4-6
08034 Barcelona
Tel. 93 205 50 01

Girona

Avinguda Montilivi, 118
17003 Girona
Tel. 972 20 82 16; 972 20 86 62

Lleida

Empresari Josep Segura i Farré, 728-B
(Polígon Industrial El Segre) 25191 Lleida
Tel. 973 20 04 00

Tarragona

Riu Siurana, 29-B (Polígon Camp Clar)
43006 Tarragona
Tel. 977 54 14 55

Inspecció de Treball

<http://www.mtas.es/itss>

Barcelona

Travessera de Gràcia, 301-311
08025 Barcelona, Tel. 93 401 30 00

Girona

Álvarez de Castro, 2, 2a
17001 Girona, Tel. 972 20 89 33

Lleida

Avinguda del Segre, 2
25007 Lleida, Tel. 973 23 26 41

Tarragona

Avinguda Vidal i Barraqué, 20, baixos
43005 Tarragona, Tel. 977 23 58 25

Unitats de Salut Laboral (USL)

Unitat de Salut Laboral de Barcelona

Agència de Salut Pública
Pl. de Lesseps, 1, 4t
08023 Barcelona, Tel. 93 238 45 65

Unitat de Salut Laboral de Girona

Institut Català de la Salut
C. de Santa Clara, 33-35
17001 Girona, Tel. 972 21 23 74

Unitat de Salut Laboral de La Costa de Ponent

Institut Català de la Salut, CAP Ramona Via
Av. Verge de Montserrat, 24
08820 El Prat de Llobregat,
Tel. 93 479 29 34

Unitat de Salut Laboral de Lleida

Gestió Serveis Sanitaris
C. Alcalde Rovira Roure, 44
25198 Lleida, Tel. 973 72 73 63

Unitat de Salut Laboral de Tarragona - Reus

Institut Català de la Salut, CAP Torreforta
C. Gomera, s/n
43006 Tarragona, Tel. 977 54 15 60
Institut Català de la Salut
CAP Sant Pere, Camí Riudoms, 53
43202 Reus, Tel. 977 32 04 56

Unitat de Salut Laboral del Barcelonès Nord-Maresme

Badalona Gestió Assistència
C. Gaietà Soler, 6-8, entl. 3a
08911 Badalona, Tel. 93 464 84 64

Unitat de Salut Laboral del Sector Sanitari de Sabadell

Ajuntament de Sabadell
Institut Català de la Salut
Pl. del Gas, 2, 08201 Sabadell
Tel. 93 726 47 00

ICAM

Institut Català d'Avaluacions Mèdiques
Parc Sanitari Pere Virgili
Edifici Puigmal
Av. de l'Hospital Militar, 169-205
08023 BARCELONA - Tel. 93 511 94 00

Seus de la UGT de Catalunya

Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral de la UGT de Catalunya

otprl@catalunya.ugt.org
www.ugtcatalunya.org

Rambla de Santa Mònica, 10, 08002
Barcelona
Tel. 93 304 68 32 - 93 304 68 33

ANOIA - ALT PENEDÈS - GARRAF

ugt@apg.ugt.org

Vilanova i la Geltrú

C. de Sant Josep, 5, 08800
Tel. 93 814 14 40, Fax 93 811 58 87

Igualada

C. de la Virtut, 42-44, 08700
Tel. 93 803 58 58, Fax 93 805 33 13

Capellades

C. d'Oló, 20 bis, 08786
Tel. 93 801 27 50

Vilafranca del Penedès

Pl. del Penedès, 4, 2n pis, 08720
Tel. 93 890 39 06, Fax 93 817 10 75

Sant Sadurní

Pg. de Can Ferrer del Mas, 1B, 08770
Tel. 93 891 19 22

Sitges

C. Rafael Llopart, 21, 08870
Tel. 93 811 65 16

BAGES - BERGUEDA

ugt@bagesbergueda.ugt.org

Manresa

Pg. de Pere III, 60-62, 08940
Tel. 93 874 44 11, Fax 93 874 62 61

Sant Vicenç de Castellet

C. de Creixell, 23, 08295
Tel. 93 833 19 64

Berga

Rda. Moreta, 23, 08600
Tel. 93 821 25 52, Fax 93 822 19 21

BAIX LLOBREGAT

ugt@baixllobregat.ugt.org

Cornellà

C. Revolt Negre 12, 08940
Tel. 93 261 90 09, 93 261 91 33
Fax 93 261 91 34

Martorell

Pg. dels Sindicats, 226 C, Solàrium, 08760
Tel. 93 775 43 16, Fax 93 776 54 76

Viladecans

C. de Sant Climent, 14, baixos, 08840
Tel. 93 637 01 88, Fax 93 637 01 52

El Prat de Llobregat

C. de Madoz, 37, 08820
Tel. 93 478 07 97, Fax 93 478 04 87

COMARQUES GIRONA

ugt@girona.ugt.org

Girona

C. de Miquel Blay, 1, 3a i 4a planta, 17001
Tel. 972 21 51 58, 972 21 02 95,
Fax 972 20 81 71

Banyoles

Pl. Servitas, s/n, 17820
Tel. 972 57 58 64

Figueres

C. del Poeta Marquina, s/n, 17600
Tel. 972 50 91 15, Fax 972 50 91 15

Olot

Av. de la República Argentina, s/n, 17800
Tel. 972 27 08 32, Fax 972 27 08 32

Palamós

C. de Josep Joan, s/n, 17230
Tel. 972 60 19 88, Fax 972 60 19 88

Ripoll

Pg. de Ragull, s/n, 17500
Tel. 972 71 44 44, Fax 972 71 44 44

Lloret de Mar

Apartat de Correus 846, 17310
Tel. 972 37 32 40, Fax 972 37 32 40

BARCELONÈS

badalona@catalunya.ugt.org

Delegació Badalona

Miquel Servet, 211 interior, 08912
Tel. 93 387 22 66
Fax 93 387 25 12

L'HOSPITALET

ugt@hospitalet.ugt.org

L'Hospitalet

Rambla de Marina, 429 - 431 bis, 08901
Tel. 93 338 92 53,
Fax 93 261 24 25

NORORIENTAL-MARESME

ugt@nom.ugt.org

Granollers

Esteve Terrades, 30-32, 08400
Tel. 93 870 42 58
Fax 93 879 65 17

Mataró

Pl. de les Tereses, 17, 08302
Tel. 93 790 44 46
Fax 93 755 10 17

Mollet del Vallès

C. de Balmes, 10, 2a planta, 08100
Tel. 93 579 07 17
Fax 93 579 07 17

OSONA

ugtosona@hotmail.com

Vic

Pl. d'Osona, 4, 1a, 08500
Tel. 93 889 55 90
Fax 93 885 24 84

Manlleu

C. Vendrell 33, 08560
Tel. 93 851 31 30
Fax 93 851 30 69

UNIÓ TERRITORIAL DE TARRAGONA

ugt2@tarragona.ugt.org

Tarragona

C. d'Ixart, 11, 3a i 4a planta, 43003
Tel. 977 21 31 31 - 977 24 54 95
Fax 977 23 42 01

Reus

Pl. Villarroel, 2 1a i 2a planta, 43204
Tel. 977 77 14 14
Fax 977 77 67 09

Valls

Pl. del Pati, 14 2º, 43800
Tel. 977 60 33 04

El Vendrell

C. del Nord, 11 i 13, 1a planta, 43700
Tel. 977 66 17 51

Montblanc

Pl. Poblet i Texeido, 10 1º, 43400
Tel. 977 86 28 20

UGT TERRES DE L'EBRE

ugt@tortosa.ugt.org

Tortosa

C. de Ciutadella, 13, 1a planta, 43500
Tel. 977 44 44 56
Fax 977 44 33 81

Amposta

Av. de la Ràpita, 2, 2n pis, 43870
Tel. 977 70 02 40

Móra d'Ebre

Pl. de la Democràcia, 1ª planta, 43740
977 40 00 23

TERRES DE LLEIDA

tfarre@lleida.ugt.org

Lleida

Av. de Catalunya, 2, 25002
Tel. 973 27 08 01, 973 26 45 11
Fax 973 28 10 15

Tàrrrega

C. d'Alonso Martínez, 17, 25300
Tel. 973 50 00 49, Fax: 973 50 00 49

Solsona

Camp del Molí, planta baixa, 25280
Tel. 973 48 23 05, Fax 973 48 23 05

Vielha

Av. de Castiero, 15, 25530
Tel. 973 64 25 49, Fax 973 64 25 49

La Seu d'Urgell

C. d'Armengol, 47, 25700
Tel. 973 35 39 03

VALLÈS OCCIDENTAL

ugt@vallesocc.ugt.org

Sabadell

Rambla, 73, 08202
Tel. 93 725 76 77, 93 725 71 54
Fax 93 725 72 22

Terrassa

C. de La Unió, 23, 08221
Tel. 93 780 93 66, 93 780 97 66
Fax 93 780 91 77

Rubí

C. de Joaquim Bartrina, 11-13, 08191
Tel. 93 697 02 51

Cerdanyola del Vallès

C. de Sant Salvador, 6, 08290
Tel. 93 691 36 51

**Secretaria de Medi Ambient
i Salut Laboral**

de la UGT de Catalunya
Rambla de Santa Mònica, 10
08002 Barcelona

93 304 6832

otprl@catalunya.ugt.org

www.ugt.cat



UGT

amb tu + prevenció

Financiado por:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball i Indústria