



**SABIAS QUE ?**

# TURNOS ROTATIVOS DE TRABAJO

**EL TRABAJO A TURNOS EXIGE MANTENER AL ORGANISMO ACTIVO EN MOMENTOS EN QUE NECESITA DESCANSO, Y A LA INVERSA.**

**ADEMÁS, LOS TURNOS COLOCAN AL TRABAJADOR FUERA DE LAS PAUTAS DE LA VIDA FAMILIAR Y SOCIAL.**



**TODO ELLO PROVOCA UN TRIPLE DESAJUSTE ENTRE EL TIEMPO DE TRABAJO, EL TIEMPO BIOLÓGICO Y EL TIEMPO SOCIAL.**



**SINDICATO DE EMPLEADOS  
DE COMERCIO DE  
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA**



**SECRETARIA DE HIGIENE MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO**

---

**SIN EMBARGO, BIEN ES SABIDO QUE EL CUERPO HUMANO NO LLEGA NUNCA A ADAPTARSE A TRABAJAR DE NOCHE. SEGÚN DATOS FACILITADOS POR LA ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO, POR CADA QUINCE AÑOS DE ACTIVIDAD NOCTURNA SE ENVEJECEN PREMATURAMENTE UNOS CINCO.**

**DEL MISMO MODO, LOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS DEMUESTRAN QUE LOS TRABAJADORES QUE DESEMPEÑAN SU ACTIVIDAD LABORAL A TURNOS O POR LA NOCHE, PADECEN HASTA UN 40% MÁS DE RIESGO DE SUFRIR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, Y PROBLEMAS PSIQUIATRICOS.**

**LOS TRABAJADORES QUE TRABAJAN POR TURNOS TROPIEZAN FRECUENTEMENTE CON LA DIFICULTAD PARA ORGANIZAR SU VIDA FAMILIAR (HORARIOS DE COMIDA, REALIZACIÓN DE LAS TAREAS DOMÉSTICAS, COMPRAS, DISTRACCIÓN Y ENTRETENIMIENTOS, CAPACITACIÓN, ETC.) Y MANTENER RELACIONES NORMALES (INCLUYENDO LAS SEXUALES) CON SU CÓNYUGE, SUS HIJOS, SUS PADRES Y DEMÁS PARIENTES.**

**EL TRABAJO NOCTURNO, EL TRABAJO DE FIN DE SEMANA Y EL TRABAJO EN DÍAS FESTIVOS PUEDEN PLANTEAR PROBLEMAS DEL TIPO PRÁCTICO PARA LAS ACTIVIDADES DE LA FAMILIA, EN SU ESPARCIMIENTO O, SIMPLEMENTE, PARA ESTAR JUNTOS.**



**SINDICATO DE EMPLEADOS  
DE COMERCIO DE  
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA**



**SECRETARIA DE HIGIENE MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO**

---

**LOS CAMBIOS DE TURNO, CUANDO SON ROTATIVOS Y TRABAJAN AMBOS CÓNYUGES, AGRAVA LA DESORGANIZACIÓN.**

**LA PERTURBACIÓN DE LA VIDA SOCIAL, Y COMUNITARIA PUEDE SER GRAVE; LOS CONTACTOS SON AMISTADES, LA PARTICIPACIÓN EN EVENTOS SOCIALES, GRUPOS DEPORTIVOS, GRUPOS CULTURALES, RECREATIVOS, ETC., ES EN EL MAYOR DE LOS CASOS TOTALMENTE IRREGULAR DEBIENDO RENUNCIAR A MENUDO A LA ASISTENCIA DE TODO TIPO DE ACTIVIDADES.**

**SE TIENE PUES QUE TODOS ESTOS ELEMENTOS AFECTAN LA CALIDAD DE LA VIDA DEL INDIVIDUO.**

**UNA NOTABLE INSATISFACCIÓN LABORAL, PROBLEMAS DE SALUD, UN BAJO ESTADO DE ÁNIMO, Y CONFLICTOS FAMILIARES Y CONYUGALES SON ALGUNAS DE LAS CONSECUENCIAS QUE LA ROTACIÓN EN EL TRABAJO PRODUCE EN LOS TRABAJADORES.**

**LAS INVESTIGACIONES LLEVADAS A CABO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS MUESTRAN LA PRESENCIA DE NUMEROSAS REPERCUSIONES NEGATIVAS SOBRE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES AFECTADOS. DESDE UNA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA DESTACAN LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO, EL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA, EL ESTRÉS LABORAL, LA SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA Y DIVERSOS PROBLEMAS FAMILIARES Y SOCIALES.**



**SINDICATO DE EMPLEADOS  
DE COMERCIO DE  
MAR DEL PLATA-ZONA ATLANTICA**



**SECRETARIA DE HIGIENE MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO**

---



**LOS RITMOS CIRCADIANOS CONSTITUYEN EL RELOJ BIOLÓGICO HUMANO QUE REGULA LAS FUNCIONES FISIOLÓGICAS DEL ORGANISMO PARA QUE SIGAN UN CICLO REGULAR QUE SE REPITE CADA 24 HORAS, Y QUE COINCIDE CON LOS ESTADOS DE SUEÑO Y VIGILIA. EL SUEÑO Y LA VIGILIA ESTÁN ASOCIADOS A LOS ESTÍMULOS DE LUZ, QUE EL CEREBRO ASOCIA CON UNA MAYOR ACTIVIDAD FISIOLÓGICA MIENTRAS QUE, EN LA OSCURIDAD, SE INHIBEN ESTAS FUNCIONES, LLEGANDO AL MÍNIMO ENTRE LAS 3.00 Y LAS 6.00 HORAS.**

**DURANTE EL DESCANSO NOCTURNO, EL ORGANISMO HUMANO ENTRA EN LETARGO, LA TEMPERATURA CORPORAL BAJA HASTA LOS 35°, DISMINUYE LA PRESIÓN SANGUÍNEA Y SE REDUCE LA SECRECIÓN DE HORMONAS. LA CAPACIDAD DE ALERTA Y DE MOVIMIENTO TAMBIÉN SE ENCUENTRA REDUCIDA, POR LO QUE ES MÁS DIFÍCIL CONCENTRARSE O REACCIONAR ANTE UN IMPREVISTO Y, POR LO TANTO, DISMINUYE EL RENDIMIENTO LABORAL Y SE MULTIPLICAN LAS POSIBILIDADES DE SUFRIR UN ACCIDENTE.**

**SI ESTE PERIODO NO SE EMPLEA PARA DESCANSAR, ESTO AFECTARÁ NEGATIVAMENTE A LA SALUD FÍSICA Y PSÍQUICA DEL INDIVIDUO, PORQUE SE DISOCIAN LOS RITMOS BIOLÓGICOS Y LOS ELEMENTOS NATURALES QUE SIRVEN PARA SINCRONIZARLOS, ESPECIALMENTE LA LUZ, Y SE ESTABLECEN SINCRONIZADORES ARTIFICIALES.**



**SECRETARIA DE HIGIENE MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO**

---

**EL ORGANISMO SUFRE POR PARTIDA DOBLE: POR UN LADO HA DE REALIZAR UN ESFUERZO PARA PERMANECER ACTIVO EN LA FASE DE LETARGO NATURAL (NOCTURNA) Y, POR OTRO, DEBE ESFORZARSE PARA DORMIR EN LA FASE DE ACTIVACIÓN (DIURNA).**

**A CONSECUENCIA DE LA ALTERACIÓN DE ESTE RITMO BIOLÓGICO, LAS PERSONAS QUE SE VEN OBLIGADAS A TRABAJAR EN TURNO DE NOCHE DUERMEN ENTRE CINCO Y SIETE HORAS MENOS POR SEMANA PERO, AUNQUE PUDIESEN DESCANSAR EN UN LUGAR OSCURO Y AISLADO DE RUIDOS, LA CALIDAD DEL SUEÑO DIURNO ES INFERIOR A LA DEL NOCTURNO Y SE REDUCE EL TIEMPO TOTAL DE SUEÑO, AUMENTANDO LOS DESPERTARES, POR LO QUE RESULTA DIFÍCIL QUE LLEGUEN AL NÚMERO DE HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS PARA UN ADULTO (ENTRE SIETE Y OCHO DIARIAS) Y, EN CASO DE CONSEGUIRLO, EL DESCANSO NO ES TOTALMENTE REPARADOR.**

**LAS CONSECUENCIAS DEL TRABAJO A TURNOS SOBRE LA SALUD Y EL BIENESTAR:**

- **TRASTORNOS GASTROINTESTINALES**
- **PÉRDIDA DEL APETITO**
- **ALTERACIONES EN EL SUEÑO**
- **TRASTORNOS NERVIOSOS**
- **MAYOR GRAVEDAD DE LOS ACCIDENTES**



**SECRETARIA DE HIGIENE MEDICINA Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO**

- **INSATISFACCIÓN PERSONAL EN EL TRABAJO**
- **EMPOBRECIMIENTO DE LAS RELACIONES SOCIALES Y FAMILIARES**
- **PÉRDIDA DE AMISTADES**
- **DIFICULTAD PARA DISFRUTAR DEL OCIO**
- **AUMENTA EL NÚMERO DE ACCIDENTES DE TRABAJO SOBRE LA ACTIVIDAD LABORAL:**
- **AUMENTO DEL NÚMERO DE ERRORES**
- **REDUCCIÓN DEL RENDIMIENTO**



- **DISMINUCIÓN DE LA CAPACIDAD DE CONTROL**
- **AUSENTISMO**

**POR SU PARTE, LOS INVESTIGADORES SOBRE LOS EFECTOS DEL SUEÑO RECOMIENDAN A LAS EMPRESAS QUE NO SE EXIJA QUE LOS TRABAJADORES REALICEN TURNOS DE MÁS DE TRES NOCHES CONSECUTIVAS DEBIDO A QUE RESULTA ENORMEMENTE PERJUDICIAL PARA LA SALUD.**

**FUENTE: EL MUNDO SALUD  
AUTORA: TESSA THOMAS**

**Secretaria de Higiene, Medicina Y Seguridad en el Trabajo**

Independencia 1839 2º piso Te: 499-3700 interno 204 e-mail: [higiene@seczaweb.org.ar](mailto:higiene@seczaweb.org.ar)



**PEDRO MEZZAPELLE**

**SECRETARIO GENERAL**

