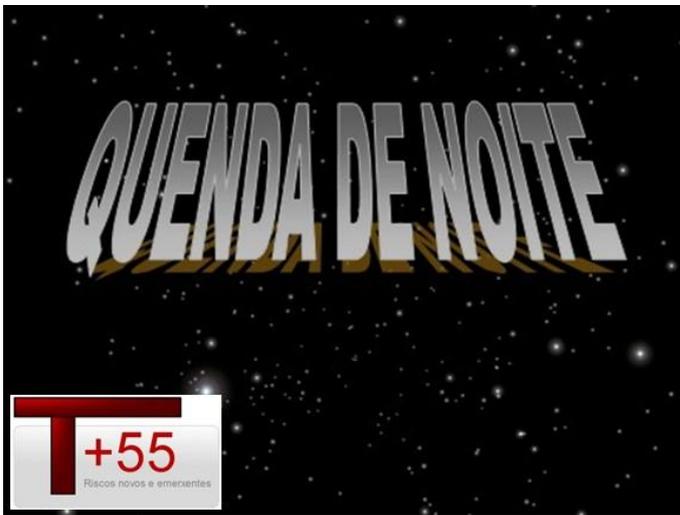


## T+55: El trabajo en turno de noche

El trabajo realizado en turno de noche acaba en prácticamente todos los casos por ser un trabajo fatigante, consecuencia entre otros factores de un descanso diurno de poca calidad e insuficientemente reparador, debido en gran medida a la alteración de las constantes biológicas características de nuestro ritmo circadiano: temperatura corporal, consumo de oxígeno, tono muscular, frecuencia cardíaca, etc. Turno horario que supone que el trabajador/a desarrolle sus funciones laborales en una franja horaria en la que se produce una merma funcional tanto a nivel fisiológico como psicomotriz, con las consecuentes implicaciones en términos de seguridad y salud laboral.

La distorsión cíclica del sueño que sufre el trabajador/a nocturno junto con la desincronización horaria derivada de la nocturnidad, producen un proceso de acumulación de fatiga no



recuperada, al tiempo que un desequilibrio forzoso de la vida social y familiar, originando entre otros un cierto tipo de trastornos conocidos con el nombre de síndrome del trabajador/a nocturno.

Es evidente que los efectos patológicos que para la salud tiene la nocturnidad no son siempre fácilmente identificables o visibles, entre otras cuestiones porque normalmente el trabajador/a que no se adapta al trabajo nocturno acaba por abandonarlo en pocos

meses o bien porque los efectos patológicos para la salud no son inmediatos, manifestándose en muchos casos en la parte final de la vida laboral del trabajador/a o incluso después de la jubilación.

En este sentido, un reciente estudio publicado en el año 2016 en Francia por el organismo científico ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), editó los resultados de su evaluación de riesgos para la salud de los/as trabajadores/as expuestos a horarios de trabajo nocturno, tanto si ese trabajo es regular como si no. En el mismo se detectaron riesgos de trastornos del sueño, trastornos metabólicos, riesgos cancerígenos, trastornos cardiovasculares y diversos problemas psicológicos entre los/as trabajadores/as implicados, con distintos niveles de incidencia según la patología y por lo tanto de relación directa causa-efecto.

En cualquier caso en este estudio,

- a) Se considera sólidamente probada la incidencia de la nocturnidad sobre la somnolencia, la reducción del tiempo total de sueño, la baja calidad del mismo y la aparición del síndrome metabólico.

- b) Se considera altamente probable la incidencia de la nocturnidad sobre la salud psíquica, las habilidades cognitivas, la obesidad y el sobrepeso, las enfermedades coronarias y la diabetes tipo 2.
- c) Se consideran posibles o probables los efectos de la nocturnidad sobre las dislipemias (elevadas concentraciones de lípidos en sangre), la hipertensión arterial y los accidentes cardiovasculares.

En relación al incidente del trabajo nocturno sobre el cáncer, el estudio concluye que existe la probabilidad de que este tenga repercusión sobre la aparición de ciertos tipos de cáncer debido a la perturbación de los ciclos biológicos, especialmente en lo que se refiere al cáncer de mama en las mujeres.

Habida cuenta los resultados de este y otros estudios de probado rigor científico, parece evidente que cualquier política preventiva debe tratar en primera instancia, a ser posible, eliminar o cuando menos reducir los turnos de trabajo nocturno. Más si nos referimos a los trabajadores/as mayores de 55 años, se debe considerar la necesaria eliminación del trabajo nocturno para este colectivo que, en la práctica podría ser considerado como especialmente sensible a tenor del natural deterioro de sus condiciones psico-físicas y de sus capacidades funcionales. En estos casos es recomendable que la empresa encuentre los medios para la optimización y reducción del trabajo nocturno, con el objetivo de minimizar el impacto negativo y patológico de este tipo de turnos de trabajo, eliminando la desincronización de los ritmos biológicos y las distorsiones cíclicas del sueño.

Son numerosos los estudios sobre los efectos negativos para la salud del trabajo en turno de noche, efectos que se ven incluso empeorados en el caso de los/as trabajadores/as a turnos donde se intercalan trabajos de noche con trabajos de día.

El análisis de los datos disponibles reflejan un alto índice de accidentes laborales durante la noche, teniendo estos consecuencias de mayor gravedad, llegando a duplicarse el número de accidentes mortales o muy graves durante este turno, de tal manera que según las estadísticas, entre las 3 y las 6 de la mañana es el intervalo con menor rendimiento laboral y menor calidad del trabajo al verse afectada la capacidad de atención, la capacidad de decisión, la rapidez de respuesta y previsión y coordinación de movimientos, capacidades funcionales que ya de por sí están disminuidas en el caso del colectivo de trabajadores/as mayores de 55 años, que en muchos casos desde sus limitaciones psicofísicas se ven obligados a realizar un esfuerzo continuado de adaptación a las condiciones de trabajo con la consiguiente fatiga y nivel de estrés que se ve notablemente incrementado en el turno laboral de noche. En esta franja horaria parámetros biológicos como los referidos a las secreciones endocrinas, urinarias y digestivas, la tensión arterial o la frecuencia cardíaca, tienen un nivel más lento de funcionamiento, dificultando la disposición natural para la realización del trabajo, lo que obliga a realizar uno sobre-esfuerzo en horas que deberían ser de descanso.

Hoy por hoy está reconocido que el trabajo a turnos y especialmente lo que se refiere al turno de noche, constituye un agravante general de las condiciones de trabajo que termina por provocar alteraciones físicas y mentales de distinto alcance e intensidad según las características del trabajador/a en relación a su edad, sexo, características fisiológicas y psicósomáticas, así como su situación económica, social y familiar, que en última instancia determinarán el nivel de tolerancia psicofísica y la capacidad de adaptación del trabajador/a a este turno de trabajo.