



Rincón de la Salud
de Fraternidad-Muprespa

Promoción de la salud en el trabajo - Descanso

Dpto. Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud

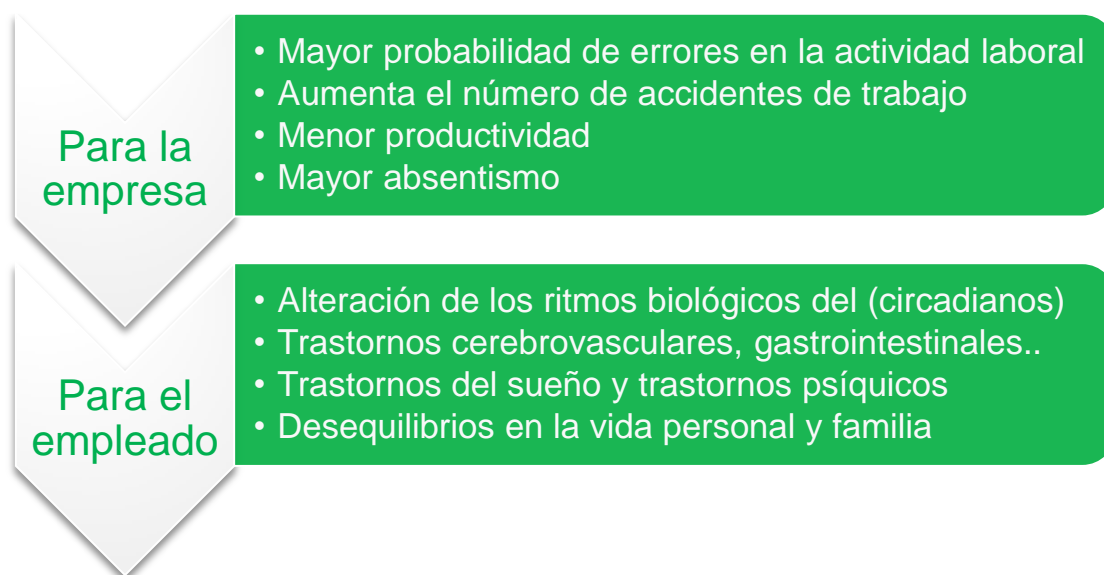


Para crear un entorno de trabajo saludable, según el **modelo de Entornos de Trabajo Saludable de la OMS** (Organización Mundial de la Salud), es esencial que su empresa y su personal avancen sobre un ambiente psicosocial laboral adecuado. Ello incluye una **promoción de la cultura saludable** en el ambiente de trabajo. Es uno de los cuatro “planes” clave de dicho modelo.

Las organizaciones saludables integran la promoción de la salud en su estrategia empresarial y apoyan y motivan a los trabajadores para que **mejoren sus hábitos de vida**.

En este sentido también pueden favorecer y promover un **adecuado descanso** entre sus empleados. El tiempo de trabajo y el trabajo a turnos son factores psicosociales influenciados por el tiempo de descanso mientras dormimos, que si no se gestionan adecuadamente tienen un impacto en la salud de los empleados. La calidad del sueño afecta a nuestra vida diaria ya sea en el contexto laboral como en el familiar. Un sueño de calidad es importante.

PASO 1: Conocer las CONSECUENCIAS del trabajo a turnos. Las consecuencias negativas del trabajo a turnos son variadas y afectan tanto a la organización como a la salud del empleado. Si trabajamos con sueño o sin el descanso adecuado....



PASO 2: GESTIÓN preventiva del trabajo a turnos. En algunas actividades bien por necesidades productivas o del propio servicio se hace necesario trabajar a turnos. Ahora bien, una adecuada gestión preventiva del este factor psicosocial te permitirá **minimizar su impacto** en la organización y en la salud de tus empleados. A continuación, te indicamos **áreas de actuación** sobre las puedes trabajar.

- Tener en cuenta los requisitos legales y las restricciones o prohibiciones al trabajo a turnos en determinados colectivos (mujeres embarazadas...)
- Adoptar medidas organizativas que reduzcan la carga de trabajo, tareas críticas, etc. en horarios nocturnos.
- Diseñar una política de turnos global que considere factores como la participación de los empleados en el establecimiento de turnos, mantenimiento de equipos de trabajo, establecimiento de límites temporales para la realización del trabajo a turnos, pausas y descansos, información con antelación del calendario de turnos...
- Establecer protocolos que faciliten la adaptación al trabajo a turnos y que detecte precozmente la inadaptación.
- Vigilancia de la salud de los trabajadores.

PASO 3: Atender a las variables personales. Las personas tienen diferente capacidad de adaptación al trabajo a turnos por lo que es necesario considerar factores como la edad, el estado de salud, las obligaciones familiares o la movilidad de los empleados.

Paso 4: Prestar atención a la incorporación de las TICs. En la actualidad la incorporación de las tecnologías de la información y comunicación permiten a empresas y trabajadores mejorar su productividad, estar conectados con dispositivos móviles, trabajo en remoto, en definitiva mayor disponibilidad y flexibilidad.

Sin embargo, una inadecuada gestión del tiempo de trabajo y de los dispositivos digitales puede afectar a la salud y bienestar de los empleados (estrés, afectación a la vida personal y familiar que dificulta la conciliación...).



El **sueño** es una necesidad en las personas, pero no sólo es **importante la cantidad de horas** dedicadas al sueño sino **la calidad del mismo**, es decir, que sea un sueño reparador y que permita recuperar el organismo para el siguiente periodo de vigilia.

Son muchos los **factores que condicionan la calidad del sueño**; la edad, las actividades realizadas durante el día, los horarios, las comidas y bebidas, la ingesta de medicamentos, las actividades realizadas antes de acostarse...

Beneficios de dormir bien

- Ayuda a consolidar la memoria y a estructurar y a asimilar bien la información que recibimos.
- Favorece nuestras habilidades de aprendizaje.
- Disminuye el riesgo de muerte prematura.
- Favorece nuestra autoestima y mejora nuestro estado de ánimo.
- Nos provee de energía y mejora nuestro sistema inmunológico.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Mejora nuestra concentración y productividad



Te recomendamos adoptar estas **estrategias para afrontar el trabajo a turnos**;

- Dormir lo suficiente. Aunque cada persona tiene un patrón diferente de sueño, como norma general, un adulto (de 26-64 años) necesita dormir entre 7 y 9 horas diarias.
- Cuidar el sueño. Evitando ruidos, luz brillante o fuerte y manteniendo el lugar a temperatura adecuada (entorno a los 18º).
- Realizar actividad física regular. Refuerza nuestro sistema inmunitario y aumenta nuestra resistencia.

Saber más Si quieres **conocer** los riesgos asociados a la falta o mala calidad del descanso así como consejos prácticos para facilitar y mantener un sueño reparador consulta nuestra **[Guía de Buenas Prácticas en Factores Psicosociales](#)**.



HIGIENE DEL SUEÑO



Departamento de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud

LA MISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es restablecer la salud de los trabajadores de nuestras empresas asociadas y proporcionar las prestaciones económicas con la mejor atención y garantía.

LA VISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es ofrecer un servicio cercano, ágil y profesional a los trabajadores, empresarios y autónomos de nuestra Mutua.

Consulte alcance y certificados: fraternidad.com/certificados



**Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social, 275.**

Fraternidad-Muprespa

Plaza Cánovas del Castillo, n.º 3,
28014 Madrid



Urgencias: **900 269 269**
Contacto: **914 183 240/902 363 860**

fraternidad.com
[Contacte con nosotros](#)

