

¿Cómo nos afecta trabajar a turnos?

¿Qué dicen las estadísticas?



Casi 4 millones de personas trabajan por turnos en España según el Instituto Nacional de Estadística



El porcentaje de estos trabajadores es del 20% en el conjunto de la población europea.

Los trastornos ligados a la turnicidad



SWD

Los SWD (del inglés, Shift Work Disorders) se caracterizan por una excesiva somnolencia y/o insomnio. Esto aumenta el riesgo de sufrir accidentes laborales, la tasa de absentismo y la dificultad para concentrarse. También se da un mayor riesgo de depresión y ansiedad.



Corto plazo

Alteraciones de los ritmos circadianos, cambios en nuestro desempeño laboral y también en las relaciones familiares y sociales.



Largo plazo

Aparecen riesgos para nuestra salud como problemas gastrointestinales, trastornos cardiovasculares y otras enfermedades.

Los diferentes tipos de alteraciones

Alteraciones alimentarias

Nuestra nutrición es uno de los aspectos que antes se va a resentir. Si una persona necesita 3 comidas diarias, donde haya cierta regularidad y con cierto aporte calórico, se ha comprobado que el horario de trabajo marca mucho esa rutina. Las alteraciones provocadas por los turnos hacen que la calidad de la comida no sea la misma, se destine menos tiempo a la ingesta y no se reparta adecuadamente la ingesta de nutrientes. Esto a largo plazo puede influir en obesidad, problemas cardiovasculares o gastrointestinales. Este documento del INSST profundiza en estas alteraciones.

Alteraciones en la vida social

El trabajo a turnos puede traernos muchas dificultades en el ámbito personal por la falta de sincronía con los horarios y modos de vida del resto de la sociedad. Este tipo de horarios pueden suponer desafíos en el ámbito familiar al restringir espacios de convivencia, así como problemas en la coordinación de elementos cotidianos como horarios de comida o descanso. La socialización también se puede ver mermada por la dificultad de coincidir con amigos y familiares.

Alteraciones de sueño

Otras de las consecuencias del trabajo a turnos es el posible desequilibrio del ritmo biológico del sueño, además de las alteraciones que pueden surgir por alterar los ritmos circadianos naturales.

Se ha demostrado que las personas con turnos tienen una peor adaptación a cambios horarios y eso repercute en las horas de descanso. Por ejemplo, en el turno matutino, se acortan las últimas horas de descanso y se disminuye la fase de sueño REM. En el turno nocturno, disminuye el sueño profundo lo que complica la recuperación de la fatiga física.

Alteraciones cognitivas

Diversas investigaciones han ratificado que el trabajo a turnos tiene mucha influencia en nuestra función cognitiva. Hace diez años, en 2014, investigadores de las Universidades de Toulouse, en Francia, y Swansea, en Gran Bretaña, encontraron que las personas que trabajaban en turnos rotativos realizaron peor las pruebas de memoria y velocidad cognitiva que las personas que habían trabajado con horarios regulares. El estudio, realizado con más de 3 mil trabajadores franceses, demostró que el deterioro mental se ve en personas que trabajaban turnos irregulares durante 10 años era equivalente a seis años y medio.

Otra investigación, en este caso publicada en la revista científica Occupational & Environmental Medicine, concluyó que trabajar por turnos impacta en las funciones neuronales con un impacto negativo muy importante sobre el control cognitivo y efectos más pequeños, pero también significativos sobre la vigilancia psicomotriz y la atención visual.

Alteraciones en el ámbito profesional

Nuestro trabajo también se puede ver resentido en gran medida por las alteraciones en clave cognitiva que acabamos de comentar. En el caso de los trabajadores con turno nocturno la acumulación de fatiga por un sueño deficiente hace que exista dificultad para mantener la atención o actuar con rapidez y eso lleva a la acumulación de errores.

Además, todos los factores comentados, contribuyen a que se pueda desarrollar el síndrome del Burnout, que se caracteriza por un agotamiento físico y psicológico.



Fraternidad
Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

