

SALUD LABORAL

- **INTRODUCCIÓN**..... Pág. 03
- **TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO**..... Pág. 04
- **NORMATIVA Y OTRAS RECOMENDACIONES**..... Pág. 05
- **CRITERIOS ORGANIZATIVOS**..... Pág. 06
- **NOTICIAS DE INTERÉS**..... Pág. 08





Edita:
SP del SFF-CGT
Avda. Ciudad de Barcelona, 10 – Sótano 2º
Teléfonos: 91 506 62 87 – 91 506 6285
Fax: 91 506 63 14
Correo-e: sff-cgt@cgt.es
Web: www.sff-cgt.org

Madrid, junio de 2011



Sindicato Federal Ferroviario

INTRODUCCIÓN

Nadie pone en duda la necesidad de que las actividades laborales en empresas como Adif y Renfe Operadora, se desarrollen durante las 24 horas del día de forma permanente.

En estas situaciones, es de gran importancia una correcta organización de los trabajos a turnos y nocturnos para disminuir las consecuencias negativas que para la salud de los trabajadores/as conlleva este tipo de condiciones de trabajo.

Las constantes reivindicaciones de SFF-CGT en conceptos relacionados con las mejoras de la organización y condiciones de trabajo que aminoren las consecuencias negativas para los trabajadores/as sometidos a trabajos a turnos y nocturnos, han sido y serán puntos importantes de las plataformas de negociación .

Desde las Secretarías de Salud Laboral de SFF-CGT en Adif y Renfe Operadora, pretendemos ofreceros a través de este nuevo Boletín de Salud laboral, un compendio de las principales recomendaciones que los organismos Internacionales de mayor relevancia han publicado en relación a este tema.

¡Salud!.

DE 00 A 24 H : TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

En nuestras empresas, por necesidades de mantener el servicio, es necesario ampliar el horario laboral fuera de lo que se puede considerar “normal” (entre Las 7 y 18 horas generalmente) teniéndose que cubrir en muchos puestos de trabajo las 24 horas del día.

Según la Fundación Europea para la Mejoría de las Condiciones de Vida y Trabajo, se define el Trabajo a Turnos como *“una forma de organización del trabajo en la que equipos independientes trabajan sucesivamente para conseguir la continuidad de una modalidad de producción o servicio”*.



Existen dos tipos de turnos:

- **Los turnos fijos:** El trabajador/a realiza su trabajo siempre en el mismo horario.
- **Los turnos rotativos:** El trabajador/a desarrolla sus tareas en diferentes horarios con una alternancia más o menos larga.

El número de horas trabajadas y su distribución pueden afectar no solo a la calidad de vida en el trabajo sino también al entorno familiar y social del trabajador/a.

El trabajo nocturno es el que se realiza entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana, según lo dispuesto en el Estatuto de los Trabajadores. Los principales problemas asociados con este tipo de trabajo son:

1. **Aumento de incidentes y accidentes** por la disminución del nivel de respuesta del organismo debido a fatiga acumulada por insuficiente sueño.
2. **Efectos nocivos para la salud**, debidos básicamente a las alteraciones del ciclo vigilia-sueño y de los ritmos circadianos del organismo. Estas alteraciones pueden traducirse en trastornos del sueño, problemas gastrointestinales o una fatiga crónica.
3. **Repercusiones en la vida extra-laboral** debido a las dificultades de compaginar el horario de trabajo con las actividades familiares, sociales o de ocio.

NORMATIVA Y OTRAS RECOMENDACIONES

A nivel legislativo, la normativa aplicable a la organización de los turnos de trabajo es la siguiente:

R.D. 1/1995 Ley del Estatuto de los Trabajadores:

Define el concepto de trabajo y trabajador/a nocturno.

Establece que la jornada de trabajo de los trabajadores/as nocturnos no podrá exceder de ocho horas diarias de promedio en 15 días. No podrán trabajar en horarios nocturnos más de dos semanas seguidas (salvo voluntariamente).

Los trabajadores/as nocturnos deberán gozar de las mismas condiciones en materia de protección de Seguridad y Salud que el resto de los trabajadores/as. También deberán tener la garantía, por parte del empresario, a que se realice una evaluación gratuita de la salud regularmente.

Los trabajadores/as a los que se les reconozcan problemas de salud ligados con el trabajo nocturno tienen derecho a ser destinados a un puesto de trabajo diurno.

Determina el periodo mínimo entre jornadas en 12 horas.

R.D. 1561/1995 Jornadas especiales de trabajo:

Tiene por objeto la regulación de ampliaciones y limitaciones en la ordenación y duración de la jornada de trabajo, así como de los descansos, en determinados sectores de actividad y trabajos específicos.



Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales:

En su artículo 26, sobre protección a la maternidad, incluye como medida para prevenir posibles repercusiones en el embarazo o lactancia, la prohibición de realizar trabajos nocturnos o a turnos a las trabajadoras en esta situación.

Otras recomendaciones:

Además de la normativa anterior, es importante considerar las recomendaciones sobre la organización del trabajo a turnos y nocturno establecidas por diferentes organismos internacionales:

- **Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).**
- **Organización Internacional del Trabajo (OIT):** Convenio 171 sobre el trabajo nocturno 1990 (No ratificado por España) y Recomendación 178 sobre el trabajo nocturno.

CRITERIOS ORGANIZATIVOS

Con el fin de minimizar al máximo los numerosos efectos adversos para la salud que conlleva la realización de trabajos a turnos y nocturnos, se ofrecen una serie de **recomendaciones** obtenidas de la normativa expuesta en el capítulo anterior:

- La elección de los turnos será discutida por los interesados/as que deberán recibir una información completa y precisa. La programación del trabajo a turnos se debe dar a conocer con antelación suficiente y en la misma deben de participar los trabajadores/as.
- **El periodo de rotación** (número de días transcurridos entre cambios de turno) puede ser:
 - **Rotaciones largas** (cambio de turno cada 2-4 semanas). Algunos autores defienden esta opción basándose en el hecho de que en el trabajo nocturno los ritmos circadianos muestran una tendencia a empezar a ajustarse a partir del séptimo día. Por lo contrario, este sistema puede provocar largos periodos de aislamiento social y familiar durante el turno de noche.

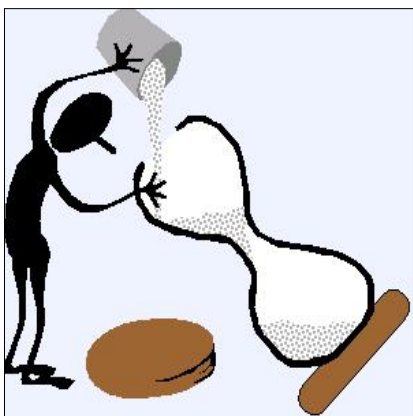
- **Rotaciones cortas** (con frecuencia semanal o inferior). Se considera que con esta opción se reducen las alteraciones de los ritmos corporales, ya que el reajuste de los ritmos circadianos se minimiza. En los trabajos nocturnos se reduce la fatiga al reducir número de noches trabajadas consecutivamente. La vertiente negativa de este tipo de rotación es la dificultad para que el trabajador/a pueda programar sus actividades extralaborales.



El INSHT recomienda que, en los turnos rotativos que incluyen el de noche, se limite a un máximo de tres el número de noches de trabajo consecutivas. El NIOSH (National Institute of Occupational Safety & Health) recomienda trabajar sólo entre dos y cuatro noches consecutivas antes de efectuar un

descanso.

- Se deberá intentar que, en el caso de alternancia de turnos, los días de descanso se acumulen tras el turno de noche. (INSHT).
- Los turnos deberán respetar al máximo el ciclo de sueño, evitando que el turno de mañana empiece a una hora demasiado temprana.
- Los turnos de tarde y de noche, nunca serán más largos que los de la mañana, preferiblemente serán más cortos. Se recomienda que la duración del turno de noche sea de 8 horas como máximo (Recomendación 178 de OIT).
- Se debe reducir, en lo posible, la carga de trabajo en el turno de noche, evitando programar tareas que requieran una elevada atención entre las 3 y las 6 de la madrugada.



Todas las medidas organizativas adoptadas para paliar, en lo posible, las consecuencias negativas del trabajo a turnos, deberán completarse con una **adecuación de las instalaciones** y puestos de trabajo, **una información y formación** adecuada a los trabajadores/as, incluyendo pautas de alimentación y hábitos de sueño y una **vigilancia específica de la salud** para detectar cualquier posible síntoma de desadaptación del organismo al trabajo a turnos.

NOTICIAS DE INTERÉS

- 17-mayo: **Curso para Nuevos Delegados/as.** Por parte de la Secretaría Permanente de SFF-CGT se organizó un curso en El Escorial durante los días 17, 18 y 19 de mayo para nuevos delegados/as de CGT en Adif y Renfe Operadora.
- 21-mayo: **Accidente Grave en Contratas de Adif.** D.G. Operaciones e Ingeniería. Subcontrata: AMERO NUEVAS INVERSIONES S.L. Obra: Renovación vía Villar de Chinchilla-La Alpera Almansa. Aplastamiento de dedos de la mano de un trabajador cuando almacenaba placas de encofrado en camión.
- 24-mayo: **Jornada de Prevención.** Bajo el lema “Buscando la Excelencia en la Gestión de la Seguridad laboral”, se celebró en el Colegio de Ingenieros de Caminos de Madrid el mencionado encuentro.
- 26-mayo: **Accidente Grave en Contratas de Adif.** D.G. Grandes Proyectos. Construcción Plataforma Corredor Mediterráneo de A.V. Obra: Sorbas-Barranco de Gafarillos. Contratista: UTE TÚNELES DE SORBAS. Un trabajador sufre una lesión en un ojo al intentar aflojar un tornillo de vía.
- 30-mayo: **Accidente Grave en Contratas de Adif.** D.G. Grandes Proyectos. Línea A.V. Madrid- Zaragoza- Barcelona- Frontera Francesa. Obra: Sagrera-Nudo de la Trinidad – Sector la Sagrera. Contratista: CORSAN-CORVIAM. Atrapamiento antebrazo izquierdo de un trabajador al recoger estabilizador de camión grúa.
- 31-mayo: **Comité General de Seguridad y Salud Laboral Adif.** En el Orden del Día desarrollado se presentaron entre otros el II Plan de Accidentabilidad Cero, la Accidentabilidad en Adif y Contratas acumulada hasta abril 2011 y la composición de los Comités de Seguridad y Salud Laboral de las DD.GG.