



## Grupo 10: Condiciones y medio ambiente de trabajo y salud de los trabajadores

### Trabajo por turnos y trabajo nocturno. Su impacto en la salud de los trabajadores y elementos para una propuesta sindical. Un estudio de caso.

Oscar Alberto Martínez

Taller de Estudios Laborales

omartinez@tel.org.ar

\*\*\*\*\*

#### El sol brilla para todo el mundo

No brilla en las prisiones,  
No brilla para los que trabajan en las minas.  
Los que descaman el pescado,  
los que comen carne podrida,  
los que fabrican horquillas para el pelo,  
los que soplan las botellas que otros beberán,  
los que cortan el pan con su cuchillo,  
los que pasan las vacaciones en las fábricas,  
los que no saben que hay que decir,  
los que ordeñan las vacas pero no pueden beber su leche,

.....

los que escupe sus pulmones en las ciudades,  
los que fabrican en los sótanos las lapiceras con las que otros  
escribirán al aire libre que todo marcha a las mil maravillas.

*Jacques Prevert. Palabras*

....Tampoco brilla para los trabajan en turno nocturno y deben dormir de día.....

## 1. Presentación

En esta ponencia se presentaran los resultados de una estudios de caso, referido a la percepción que tienen los trabajadores de una planta química acerca del impacto sobre su salud y su vida social y familiar, del trabajo por turnos rotativos.

Es conocido que el sistema de trabajo por turnos rotativos, y aún más el trabajo nocturno, generan múltiples perjuicios en la salud física y síquica, y en la vida social de los trabajadores.

A esto se agrega que los empresarios, con el objetivo de aumentar sus ganancias y amortizar rápidamente sus inversiones, han ampliado los sectores en los que introducen el trabajo por turnos, más allá de las necesidades reales de la producción. Además la introducción



de este régimen se hace en la inmensa mayoría de los casos sin la intervención o consulta a los trabajadores, y sin tener en cuenta el impacto en su salud.

El avance de la precarización, de la flexibilidad del tiempo de trabajo y de la tercerización, que supone colectivos de trabajo con derechos de “segunda”, significó el incremento de horarios no habituales, que afectan la vida y la salud del trabajador.

En el mismo sentido actúa la búsqueda empresaria de mercantilizar todos los aspectos de la vida (con la consiguiente “necesidad” de tener servicios a toda hora). Así se desarrolla un círculo vicioso que se amplía día a día: cuantos más trabajadores trabajen en horarios no habituales, más trabajadores tendrán que estar a su disposición para brindarle transporte, comida, servicios, etc..

Aquí se incluyen algunos conceptos sobre el impacto de los turnos rotativos y el trabajo nocturno en la salud de los trabajadores, y algunas propuestas para mejorar las condiciones de trabajo de dichos trabajadores. En modo alguno pretenden ser una receta, son sólo un aporte que cada colectivo de trabajo podrá tomar de acuerdo a su realidad, en la medida que le resulte útil.

Pero se parte de una premisa: no se trata de un tema técnico ni médico, es el resultado directo de cómo se organiza la producción, y esto a su vez es un problema social, de relación de fuerzas entre trabajadores y empleadores.

## 2. Principales definiciones

Incluimos aquí las principales definiciones referidas al trabajo por turnos y trabajo nocturno

Según las recomendaciones de la OIT (Convenio sobre el trabajo nocturno 171):

- (a) la expresión **trabajo nocturno** designa todo trabajo que se realice durante un período de por lo menos siete horas consecutivas, que abarque el intervalo comprendido entre medianoche y las cinco de la mañana y que será determinado por la autoridad competente previa consulta con las organizaciones más representativas de empleadores y de trabajadores o por medio de convenios colectivos;
- (b) la expresión **trabajador nocturno** designa a todo trabajador asalariado cuyo trabajo requiere la realización de horas de trabajo nocturno en un número sustancial, superior a un límite determinado. Este número será fijado por la autoridad competente previa



*consulta con las organizaciones más representativas de empleadores y de trabajadores, o por medio de convenios colectivos.*

Y de acuerdo a Melo<sup>1</sup>:

*Se define como trabajo por turnos al método de organización del trabajo en el cual la cuadrilla, grupo, o equipo de colaboradores se sucede en los mismos puestos de trabajo para realizar la misma labor; trabajando cada cuadrilla, grupo o equipo cierto tiempo o "turno" con el fin de que la empresa pueda mantener la actividad durante mayor tiempo que el fijado por jornada o cada trabajador.*

**Las principales formas de trabajo por turno son:**

- **Trabajos por turnos discontinuos:** *La empresa funciona menos de 24 horas al día, con una pausa diaria y habitualmente una pausa de fin de semana (este sistema consiste en generalmente dos turnos de trabajo y se denomina "de dos turnos").*
- **Trabajo por turno semi-continuo:** *La empresa funciona las 24 horas del día, es decir, sin pausa diaria, pero con pausas en los fines de semana.*
- **Trabajo por turno continuo:** *La empresa funciona las 24 horas del día los siete días de la semana, (sin pausa diaria ni de fin de semana, ni tampoco los días festivos o no laborables), en ellos las cuadrillas, grupos o equipos de trabajo, se pueden asignar turnos según los siguientes criterios:*
  - **Turnos fijos (o permanentes):** *Cada persona perteneciente a un equipo que está permanentemente asignado a un turno dado (es de uso común en el sistema discontinuo o de dos turnos).*
  - **Rotación o alternancia de dos turnos:** *Cada trabajador pertenece a un equipo que alterna dos turnos de trabajo o hace una rotación entre los turnos de la mañana, de la tarde y de la noche (se utiliza en las tres formas de trabajo)*

Si bien el trabajo por turnos fijos, el trabajo por turnos rotativos, y el trabajo nocturno no son estrictamente lo mismo, es habitual que se combinen y/o que su aplicación varíe a lo largo del tiempo en función de las necesidades de valorización del capital, por lo que resulta válido realizar una primer mirada que englobe esas formas de trabajo.

---

<sup>1</sup> Melo, José Luís. **Sistemas de Trabajo por Turnos.**



### 3. Efectos sobre la salud del trabajo en turnos y trabajo nocturno

El tiempo de trabajo y su distribución afectan tanto a la calidad de la vida laboral, como a la vida extralaboral. Toda variación en el horario de la actividad del hombre trae sobre él algún tipo de efecto, físico, psíquico o social (en sus relaciones sociales, familiares o comunitarias). Los problemas que se generan, se relacionan con la perturbación del ritmo diurno del cuerpo humano, y con el hecho que la sociedad está organizada durante el día.

Las manifestaciones más frecuentes se encuentran en perturbaciones del sistema digestivo, trastornos nerviosos, fatiga, irritación. Como consecuencia de la perturbación del sueño y de los cambios de horario, se generan dificultades para dormir el tiempo suficiente para lograr un buen descanso. Este problema es mucho más grave para quienes están sujetos a turnos rotativos que para quienes trabajan en turnos nocturnos exclusivamente.

Muchos de los problemas de salud son producto directo de la perturbación del sueño, como por ejemplo los trastornos nerviosos y la irritabilidad.

Hay que destacar que los efectos de las tareas por turno no son iguales en todas las personas, en algunos trabajadores los efectos son más graves que en otros a los que solo pueden llegar a ser ligeros, pero se debe considerar que **siempre afecta**.

La edad, el estado general de salud, la capacidad de adaptarse, entre otras características individuales, influyen en las reacciones fisiológicas y en las actitudes de los trabajadores. El trabajo por turnos puede influir **ocasionando** problemas de salud o **agravándolos**. Incluso en aquellos casos en que parece no haber inconvenientes, y el trabajador se “adapta” al régimen de turnos, suele suceder que las consecuencias se detectan en el mediano o largo plazo, cuando ya es tarde.

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 con su pareja (incluyendo la vida sexual), 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. Los cambios de turno, cuando son rotativos y trabajan ambos cónyuges, agrava la dificultad de organizarse.



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.

#### **4. El estudio de caso**

En este informe se presentan los resultados de la investigación del impacto del sistema de turnos rotativos continuos sobre la salud y calidad de vida de los trabajadores de una planta de ácido nítrico.

Además de la consultas de rigor a la amplia bibliografía existente, se mantuvieron entrevistas con los trabajadores, y se llevo a cabo una encuesta a dichos trabajadores y a algunos de sus familiares.

#### **5. Entrevistas a los trabajadores**

Se efectuaron visitas a la planta en los meses de octubre, noviembre y diciembre de 2012. En ellas se entrevistó a los trabajadores del sector que realizan turnos rotativos.

La metodología utilizada fue de entrevistas semi dirigidas colectivas al finalizar o iniciar el turno de trabajo.

Cada equipo está conformado por 5 personas (técnico, panelista, compresorista, bombista y ayudante de bombista) que trabajan en turnos de 8 horas en turnos de 7 días por uno de descanso.

El puesto de panelista está ocupado solo por una persona, y sólo el técnico puede reemplazarlo lo cual hace que, en caso de un incidente en el cual el técnico deba estar en la planta y, al mismo tiempo se requiera de su presencia en la sala de control.

Muchas veces, está situaciones suelen presentarse y es el técnico de turno quien debe cubrir y supervisar todas la anomalías, en particular en los tiempos de parada y arranque de planta (*“.....nunca hay un arranque igual a otro...”*).

La tecnología de la sala de control (los paneles) no es la más actualizada, utilizándose sólo una parte de la misma para controlar el proceso. Aparte, todas las cuestiones básicas que hacen al mobiliario, por ejemplo sillones de trabajo, escritorios, sillones de descanso, sala de refrigerio, etc., presentan condiciones totalmente inadecuadas.



En términos generales, todos manifiestan que trabajan con elementos “*peligrosos y contaminantes*”.

Entre las cuestiones que señalan como problemáticas, son:

-Dificultades para usufructuar de la licencia anual de vacaciones planificada (“...*nunca estás seguro de poder salir de vacaciones....tarde o temprano terminás trabajando los 365 días del año...*”).

-Los cambios constantes debido a los problemas de falta de personal, algunos de ellos no previsible como son las enfermedades. Esto supone que frecuentemente la jornada laboral y/o el descanso semanal sean menores a lo estipulado.

La dotación es la mínima necesaria. En lo cotidiano no hay personal para cubrir descansos ni ir al baño. En general no hay personal para cubrir ausencias por lo que se obliga a trabajadores de otro turno a trabajar 12 o 16 horas.

-Problemas de salud que asocian al trabajo:

- a) Trastornos gastrointestinales
- b) Hipertensión arterial
- c) Problemas de tiroides
- d) Complicaciones para la toma de medicamentos, en caso de tratamientos prolongados.
- e) Dolores de espalda, de cintura y de cabeza
- f) Estrés, irritabilidad y malhumor

-Otras problemáticas relevadas y que afectan tanto a la salud como a la seguridad operacional:

- g) Trastornos del sueño: Cuando el equipo sale del turno noche y pasa al de la mañana, generalmente toda semana tienen momentos de somnolencia a la mañana. Este fenómeno, por supuesto, es importante y puede conllevar riesgos e inducir a errores de diferente tipo, en el manejo de la planta. “...*la primera hora sobre todo y la última son críticas...*”
- h) El turno de la noche es considerado el más perjudicial dado que cuesta conciliar el sueño a la mañana, evitando así un descanso reparador de la fatiga.
- i) Son consideradas “críticas” las últimas horas de la noche y las primeras de la mañana, razón por la cual el traspaso de turno en cuanto relevamiento de información, reporte a



novedades, etc., podría verse alterado. En condiciones “normales” el traspaso en 15 minutos pero, depende también de la hora a la que “..venga el otro a reemplazarme...”

- j) La planificación de los turnos, el del técnico, está reglado en forma diferente al de los demás operarios, obedeciendo esto al criterio de no posibilitar que se “...hagan camarillas...”
- k) El hecho de la inestabilidad en la programación de los turnos hace que tengas efectos sobre los aspectos tanto familiares como sociales. A título de ejemplo la mayoría de la gente que emprendió estudios en los tres turnos visitados, debió abandonar señalando esta configuración del trabajo como la causa principal.
- l) La vida familiar y social también se ve afectada notablemente. Es el trabajo el que regula la dinámica familiar (vacaciones, casamientos, bautismos, etc.).
- m) No se les entrega los informes de los exámenes preocupacionales, por parte de la ART.
- n) La edad también es señalada como un factor importante y en un doble sentido: por el desgaste progresivo que significa trabajar durante años en un régimen de turnos y por las responsabilidades que traen aparejada el incremento etéreo (casamiento, hijos, etc.).

Muchas de las cuestiones relevadas, como ser el tiempo de descanso entre turno y turno y la duración de la jornada, no respetan lo que recomiendan tanto la abundante literatura científica sobre el tema, como la casuística existente en industrias de similares características (proceso continuo). Tampoco lo son respecto de la frecuencia de los exámenes periódicos.

## **6. Encuesta a trabajadores y sus familiares**

Este operativo se efectuó entre los trabajadores de la planta y algunos de sus familiares en diciembre de 2012, se buscó centralmente relevar la percepción de malestares y problemas de salud y uso de medicación, y su vinculación con el trabajo por turnos. Para garantizar una mayor veracidad en las respuestas, el cuestionario fue auto administrado y de carácter anónimo.

Cabe aclarar que la mayoría de los encuestados (77%) tiene más de 5 años trabajando en turnos rotativos.

El conjunto de los resultados obtenidos es coincidente con la información recogida en las entrevistas a mismos trabajadores y a lo señalado por la bibliografía existente sobre el tema en cuanto al impacto perjudicial del trabajo en turnos rotativos.





## **Impacto del trabajo por turnos**

La totalidad de los trabajadores sienten que el trabajo por turnos los perjudicó. Un 69% de los trabajadores siente que este régimen laboral lo afectó negativamente, en tanto que el 31% restante percibe que lo afectó muy negativamente.

Entre los principales problemas mencionados, se pueden resaltar que un 92% de los encuestados manifestó que perjudicó mucho su vida familiar, y un 85% su vida social. También un 85% ha recibido planteos o reclamos de familiares por dicho régimen laboral.

Incluso un porcentaje significativo (77%) respondió que ve afectada su vida sexual (un 15% mucho y un 62% poco).

Asimismo un 62% afirmó que vio muy afectado su descanso. Un 92% contestó que se siente agotado después del trabajo todos los días o algunos días a la semana y un 31% su salud.

## **Percepción de malestares o problemas de salud**

Se debe resaltar que la amplia mayoría de los trabajadores (92%) sufrió de algún tipo de dolor, molestia o problemas de salud en el mes anterior a la encuesta.

Entre los principales malestares que se sufren algunos días por semana, se pueden mencionar el dolor de espalda, de piernas y contracturas (un 46% respectivamente), y las molestias gastrointestinales (31%). Por otra parte un 39% de los trabajadores sufrió de dolor de cabeza algunos días al mes.

En relación a los problemas de carácter emocional, también es muy frecuente el trabajar nervioso por motivos laborales, y el sentirse irritable (61% respectivamente).

Incluso es muy llamativo que la mayoría de los trabajadores (85%) tuvo problemas para concentrarse. Este problema con seguridad está muy vinculado a la sensación permanente de cansancio, y es muy preocupante dada la peligrosidad de las sustancias con las que se trabaja.

## **Tratamiento médico y medicación**

Una proporción importante de los trabajadores se encuentra bajo tratamiento médico (39%), mientras que un porcentaje aún más elevado consume habitualmente algún tipo de medicación (69%).





Entre los principales medicamentos utilizados se encuentran los calmantes del dolor y los relajantes musculares (39% respectivamente), y la medicación para problemas cardíacos y trastornos del sueño o cansancio (23%).

### **La visión de los familiares**

Con el objeto de complementar la percepción que tienen los trabajadores sobre el impacto del trabajo por turnos rotativos, se encuestó también a familiares que conviven con ellos.

Más de la mitad de los encuestados (58%) han visto que los trabajadores se sienten cansados o con dificultades para dormir, y los percibían irritables (58%) y un porcentaje aún más elevado los ven tensos o nerviosos (75%).

Al igual que los trabajadores, la mayoría de los familiares (92%), afirman que el régimen de turnos rotativos afectó a la vida familiar y social.

## **7. Conclusiones**

De las entrevistas y las encuestas realizadas surge, en forma terminante, que **el actual régimen de trabajo, en especial el turno noche, genera múltiples perjuicios tanto en la salud, como en la calidad de vida laboral y extralaboral de los trabajadores.**

A esto se agrega que **los niveles de cansancio y dificultades de concentración conllevan no sólo un riesgo para los propios trabajadores, sino también para el resto de la fábrica y la población cercana.**

Los malestares y problemas de salud, tanto física como psíquica afectan a la amplia mayoría de los trabajadores de la planta y se profundizan con el paso del tiempo. **Los trastornos gastrointestinales, los problemas de hipertensión, los dolores de espalda, piernas y cabeza, el cansancio, el desgano y la irritabilidad son una realidad cotidiana para estos trabajadores.**

Los turnos rotativos y el trabajo nocturno, provocan fatiga y trastornos del sueño por efecto combinado de la falta de recuperación en el sueño diurno y las exigencias mayores que a igualdad de carga genera el trabajo nocturno, y provocan en consecuencia **mayor desgaste y envejecimiento prematuro.**

De lo expuesto se desprende que **rápidamente deberían tomarse medidas que tiendan a mejorar la situación de dichos trabajadores.**



## 8. Recomendaciones generales

La modificación del régimen existente debe ser elaborada en forma conjunta con los trabajadores afectados, pero en términos generales se puede elaborar un breve listado de recomendaciones para pensar el sentido de los cambios, y generar una base para el debate.

Se debe tener en cuenta que el sistema de turnos siempre tiene un costo para los trabajadores involucrados, pero existen numerosas acciones que pueden mitigar sus efectos, y otras que tienden a compensar dichos perjuicios.

En primer lugar **es imprescindible aumentar los momentos de descanso, ya sea en el plano de trabajo diario como en el semanal**. Se debería reducir la jornada laboral y aumentar el número de días de descanso en la semana (intentando que el sistema de rotación respete el ciclo circadiano, con rotación mañana – tarde – noche).

Hay que tener en cuenta que ya sea por licencias por enfermedad, por vacaciones o problemas de índole particular es frecuente la ausencia de algún trabajador. Si se tiene en cuenta además que la dotación de la planta es reducida, se puede afirmar que hasta el momento lo “normal” es la necesidad de cubrir puestos de trabajo, reduciendo en forma habitual los periodos de descanso.

También **resulta importante garantizar los descansos durante la jornada laboral y asegurar que los trabajadores tengan la posibilidad de alimentarse de una manera saludable**.

Debería implementarse un comedor separado del lugar de trabajo, y la posibilidad de disponer de equipamiento para poder proveerse de agua, infusiones, alimentos para el refrigerio, etc.

En función del impacto del régimen de turnos sobre la salud **resulta necesario efectuar exámenes médicos y psicológicos periódicos**, para poder actuar antes que los daños se vuelvan irreversibles.

Asimismo **debería existir un máximo de años en los cuales se trabaje en turnos rotativos**. A su vez **habría que evaluar la posibilidad de implementar la jubilación anticipada** de los trabajadores que hayan trabajado más de una cierta cantidad de años en este régimen.



Al no poder eliminar, por las necesidades del proceso productivo, el sistema de turnos, **deberían existir compensaciones económicas que motiven a los trabajadores** a efectuar este tipo de trabajo.

Igualmente hay que considerar que las compensaciones monetarias, son complementarias a todas las medidas de protección de la salud, jamás la reemplazan. Una vez más hay que repetir la frase *“la salud no se delega ni se vende, se defiende”*, que debería orientar toda intervención sindical en salud.

Como ya se señaló el trabajo por turnos y el trabajo nocturno, siempre son perjudiciales para la salud física y psíquica de los trabajadores. De esto se desprende que sólo debería ser efectuado allí donde realmente es imprescindible.

Esto se vincula directamente con la lucha contra la flexibilidad horaria, la precarización y la arbitrariedad empresaria. Más allá del contenido técnico o médico que pueda tener la discusión sobre el trabajo por turnos, es un tema claramente gremial, asociado a la relación de fuerzas entre empleadores y trabajadores.

Donde deba existir el trabajo por turnos deberán tomarse todas las medidas posibles para amortiguar su impacto, empezando por la reducción del tiempo de trabajo y la ampliación del tiempo de descanso. Como se señalo a lo largo de este artículo, existen numerosas medidas que se pueden llevar adelante, y que deberían formar parte de las reivindicaciones sindicales para mejorar las condiciones de trabajo y de vida de los trabajadores.



## 9. Bibliografía

Equipo Federal del Trabajo. **Trabajo por equipos o turnos. Sus consecuencias en la salud de los trabajadores.** 2001.

FISO. **Rotación de turnos con criterios ergonómicos.** Fuente: [www.ergocupacional.com](http://www.ergocupacional.com)

INSHT. **Fichas prácticas: Trabajo a turnos y nocturno.** 2000.

ISTAS. **El trabajo a turnos y nocturno.** <http://www.istas.net/web/index.asp?idpagina=198>

Knauth, Peter. **Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo. Horas de trabajo.**

Medina, Manuel Jesús. **Influencia del trabajo nocturno y la rotación de turnos en el individuo Memorias del VI Congreso Internacional de Ergonomía 2004.** Sociedad de Ergonomistas de México, A.C. Universidad de Guanajuato.

Melo, José Luís. **Ergonomía práctica. Guía para la evaluación ergonómica de un puesto de trabajo.** Fundación MAPFRE. 2009

Melo, José Luís. **Sistemas de Trabajo por Turnos.**

<http://www.estrucplan.com.ar/Producciones/entrega.asp?IdEntrega=315>.

OIT. C171 - **Convenio sobre el trabajo nocturno,** 1990

OIT. R178 - **Recomendación sobre el trabajo nocturno,** 1990

Quéinnec, Y. y otros **Trabajo por turnos y salud. Referencias para la negociación.** Grupo Editorial Lumen. Bs. As. 2001.

Rolón, Enrique Andrés María. **Estudio comparado sobre la evolución del sistema de relaciones laborales en América Latina.** Tesis. Maestría en Derecho del Trabajo y Relaciones Laborales Internacionales.

Rosa, R. y Colligan, M.. **El trabajo por turnos en lenguaje sencillo.** NIOSH. EEUU, 1997.

UE. **Directiva 2003/88/Ce del Parlamento Europeo y del Consejo.** 2003

UGT. **Informe: el trabajo nocturno y a turnos.** España. S/F.