Impacto a la salud
por la rotación de turnos de trabajo

Por Edith Medina Figueroa

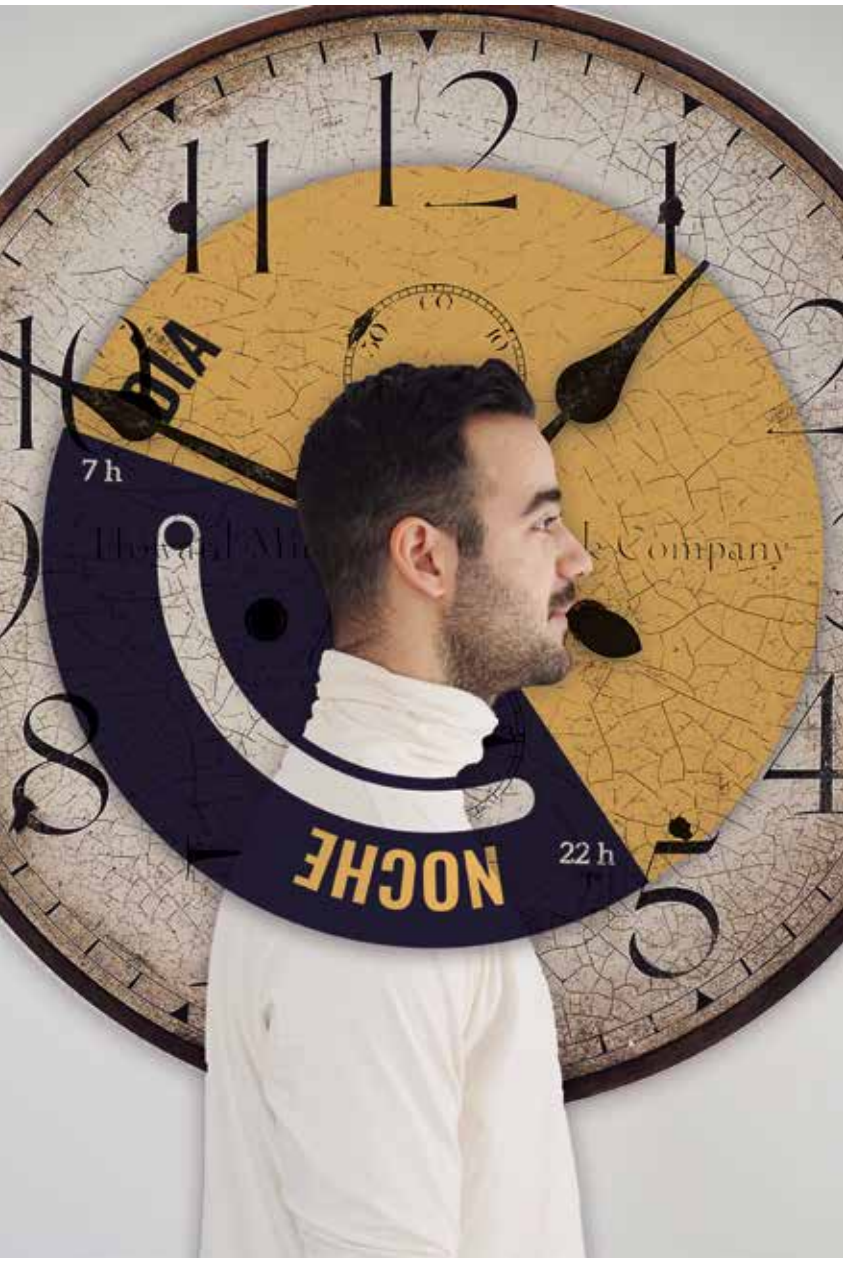

Ilustración digital: Gerardo Mercado

La rotación de turnos es una condición laboral ampliamente utilizada en nuestro país por numerosas empresas, bajo dos modalidades: en la primera, las personas alternan horarios de manera semanal, quincenal o mensual, por periodos prolongados; en la segunda se trabaja dos o tres días en cada turno, intercalando algún descanso. Esta situación es vista como natural para solventar las actividades industriales durante las 24 horas del día, con base en razones económicas y de producción, pero con serias repercusiones para la salud física y mental.

Es importante considerar que los ritmos biológicos tienen un gran impacto en la vida social y familiar. Las funciones fisiológicas del organismo actúan mediante repeticiones cíclicas y regulares: circadianas o nictamerales, si son de 24 horas; ultradianas, cuando son superiores a ese número de horas, e infradianas, si son inferiores. Muchos sistemas del cuerpo están más activos durante ciertos periodos del día, por ejemplo, la capacidad de producir energía con la comida (metabolismo) está en el punto más alto al final de la tarde. El de menor actividad ocurre normalmente a mitad de la noche, cuando la mayoría de las personas está durmiendo, razón por la cual se sienten más activas al día siguiente.

Cuando se realizan labores en el día y se descansa por la noche, el organismo se rige bajo el ciclo circadiano activo alto, siendo mejor para el desempeño individual y laboral. En cambio, cuando se trabaja en la noche y se duerme en el día aparece el cansancio, que afecta el rendimiento, la actividad física, la capacidad de concentración, el sueño de calidad, por lo que hay gran probabilidad de cometer errores o accidentes.

No es igual la fase diurna que la nocturna, pues hay perturbación por el ruido y la luz natural, que ocasiona sueños hipnagógicos (alteraciones visuales y auditivas) o insomnio. Otros problemas son de tipo gastrointestinal: úlceras y dispepsia por el cambio de hábitos alimenticios. Esta forma de trabajo predispone a los empleados nocturnos a beber más café o alcohol, y a fumar, hábitos que, sumados a la fatiga crónica, crean ambientes de tensión, disminuyen la eficiencia y generan problemas familiares (Juárez y Cárdenas, 2006).

Además, es importante resaltar que en algunos centros de trabajo existen circunstancias desfavorables, como ruido, temperaturas extremas, exceso de iluminación, vibraciones, manejo de sustancias químicas peligrosas, manipulación de cargas pesadas y mecanismos en movimiento. Por tal motivo, las áreas de seguridad y salud en las empresas deben prestar atención a esta problemática, de forma que las jornadas laborales y el bienestar de los trabajadores sean compatibles.

BEBER MÁS CAFÉ O ALCOHOL Y FUMAR SON CONSECUENCIAS DE LAS JORNADAS LABORALES NOCTURNAS



Ilustración digital: Gerardo Mercado

Referencia
Juárez Acosta, Fernando y Sandra Cárdenas Riaño (2006). "Percepción de salud en guardas de seguridad que trabajan en turnos irregulares", en *Terapia Psicológica*, vol. 24, núm. 24, diciembre. Santiago, Chile: Sociedad. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78524202>.



Edith Medina Figueroa es licenciada en Enfermería por la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UAEM, y candidata a maestra por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social del Estado de México. Actualmente se desempeña como coordinadora de Seguridad e Higiene y responsable de Salud Ocupacional en una empresa dedicada al almacenamiento, maquila y distribución de productos alimenticios.