



quaderns de prevenció

| CAT | CAST |

El treball a torns i el treball nocturn



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa
i Ocupació

**Direcció General de
Relacions Laborals
i Qualitat
en el Treball**

Subdirecció General de Seguretat i Salut Laboral
Sepúlveda, 148-150 - 08011 Barcelona
Tel. 93 228 57 57
www.gencat.cat/alafeinacaprisc

	Barcelona	Girona	Lleida	Tarragona	Tortosa
Centres de Seguretat i Salut Laboral	Pl. d'Eusebi Güell, 4-5 08034 Barcelona Tel. 93 205 50 01	C. de l'Església de Sant Miquel, 11 17003 Girona Tel. 972 20 82 16	Pol. Ind. El Segre J. Segura i Farré, 728-B 25191 Lleida Tel. 973 20 04 00	Riu Siurana, 28-B (Camp Clar) 43006 Tarragona Tel. 977 54 14 55	
Serveis Territorials	Albareda, 2-4 08004 Barcelona Tel. 93 622 04 49	Pol. Pompeu Fabra, 1 17002 Girona Tel. 872 97 50 00	General Britos, 3 25007 Lleida Tel. 973 24 86 62	J. Baptista Plana, 29-31 43005 Tarragona Tel. 977 23 66 02	De la Rosa, 9 43500 Tortosa Tel. 977 44 81 01
Inspecció de Treball de Catalunya	Trav. de Gràcia, 303 08025 Barcelona Tel. 93 401 30 00	Álvarez de Castro, 4, 2n 17001 Girona Tel. 972 20 59 33	Riu Besòs, 2 25001 Lleida Tel. 973 21 63 80	Vidal i Barraquer, 20 43005 Tarragona Tel. 977 23 58 25	

EDICIÓ

Departament
d'Empresa i Ocupació

AUTORES

Dolors Batalla
Carme Corsellas

DISSENY I MAQUETACIÓ

Quasar Serveis d'Imatge, SL.

IL·LUSTRACIÓ

Reversible SCP



AVÍS LEGAL. Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement-No Comercial-Sense Obres Derivades 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, distribució i comunicació pública sempre que se'n citi l'autor i no se'n faci un ús comercial de l'obra original ni la generació d'obres derivades. La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca>

quaderns de prevenció

Què s'entén per treball nocturn i a torns?

El treball nocturn és aquell que es realitza entre les 10 de la nit i les 6 del matí, tal com el defineix l'article 36 de l'Estatut dels treballadors.

Es considera personal treballador nocturn el que desenvolupi normalment en període nocturn com a mínim 3 hores de la seva jornada diària de treball, així com la persona treballadora que es prevegi que pot realitzar dins d'aquest període almenys un terç de la seva jornada de treball anual -com per exemple, els treballadors/ores a torns quan hi ha un torn de nit-.

Es considera treball a torns tota forma d'organització del treball en equip segons la qual les persones treballadores ocupen successivament els mateixos llocs de treball, seguint un ritme determinat, continu o discontinu, que implica per al treballador/a la necessitat de prestar els seus serveis en hores diferents dins un període determinat de dies o setmanes.

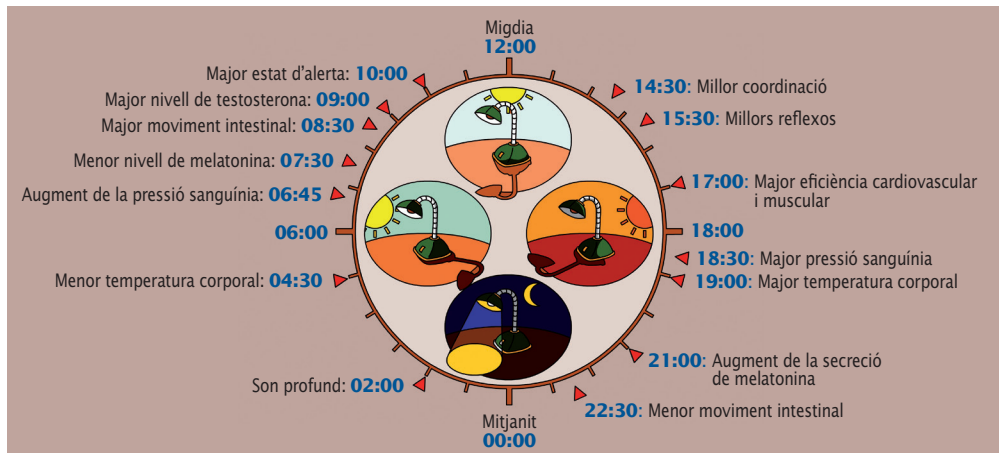
Per què pot ser perjudicial per a la salut?

La manca de coincidència entre l'activitat professional que ha de desenvolupar una persona que treballa de nit o en règim de torns i el ritme normal d'activitat de l'organisme humà produeix desajustaments en el funcionament normal del cos.

Moltes funcions biològiques i de comportament del nostre organisme (dormir, fer la digestió, el nivell de tensió arterial, la temperatura corporal, etcètera) segueixen un **ritme diari d'activitat**. Aquesta forma d'actuar **que es repeteix cíclicament cada 24 hores aproximadament s'anomena ritme circadiari**.

Aquests processos rítmics estan dissenyats per desenvolupar el màxim d'activitat durant el dia, coincidint amb el cicle terrestre diürn.

La sincronització dels ritmes circadianis del nostre organisme amb l'activitat de la terra és possible gràcies a l'existència d'una hormona anomenada **melatonina** que es troba emmagatzemada a la glàndula pineal del cervell i comença a alliberar-se a la sang quan l'organisme detecta manca de llum solar. L'acció d'aquesta hormona inicia una sèrie de reaccions hormonals en cascada. El resultat de tot això és que cap a la matinada l'organisme torna a estar a punt per començar un nou dia i ha recuperat els nivells d'hormones i altres substàncies gastades durant el dia anterior.



Per això quan la persona treballa de nit es veu obligada a dur a terme una activitat física i/o intel·lectual en un període de desactivació de l'organisme, la qual cosa suposa un esforç afegit.

Cal saber que els ritmes circadianis són estables i no arriben a invertir-se mai. És a dir, la persona pot acostumar-se a treballar de nit si totes les circumstàncies de l'entorn li són favorables, però el seu organisme no varia els ritmes circadianis.

Estudis mèdics han permès identificar diverses alteracions de la salut relacionades amb el treball de nit i amb els torns de treball com:

- **Trastorns del son:** les persones que treballen de nit es queixen de la **dificultat de conciliar**

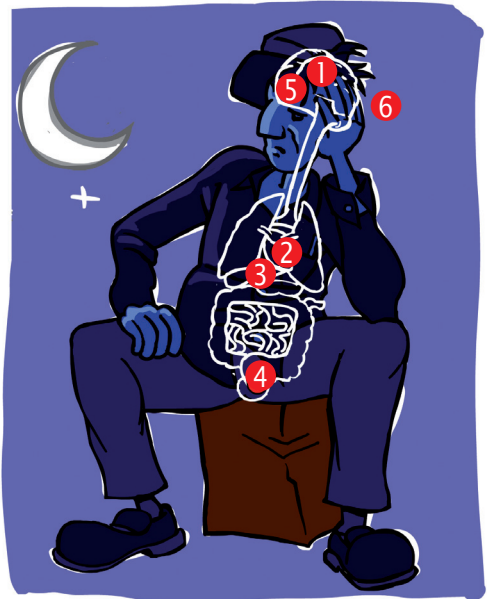
el son després d'una jornada de treball i de la **dificultat per mantenir-se despertes entre les 3 i les 6 de la matinada**. Els estimulants per mantenir-se despert durant la jornada, com les begudes de cola, el cafè, algunes infusions i de vegades alguns fàrmacs (si no estan ben seleccionats ni es prenen en la franja horària adient) poden ocasionar insomni quan sí que es pot dormir. Per això és fonamental informar les persones que treballen de nit o en règim de torns sobre les pràctiques correctes que els permetran dormir millor.

El fet de reduir les hores de son va en detriment de la recuperació psíquica de la persona.

■ **Alteracions cardiovasculars** relacionades amb l'angina de pit i l'infart de miocardi. S'atribueixen a l'estrès que representa per a l'organisme viure de forma desajustada als ritmes circadianis. A més, aquest règim de vida pot propiciar actituds poc saludables com el sedentarisme o el consum de tabac i d'estimulants, que són factors de risc cardiovascular.

■ **Trastorns digestius**, del tipus de la gastritis i l'úlcera gàstrica o duodenal. L'origen d'aquestes malalties respon a diversos factors i aquests ritmes de treball fan que alguns factors coincideixin, com els canvis sobtats d'horaris, haver de fer un menjar consistent en període nocturn, la ingesta d'estimulants, el consum de tabac o l'estrès.

■ Darrerament s'han detectat **alteracions en els nivells d'estrògens** sobretot en persones sotmeses a disrupció dels ritmes circadianis per canvis sobtats de zones horàries, com passa en els vols transoceànics. Aquestes alteracions s'han relacionat amb un augment de la incidència de càncer de mama i de pròstata, entre d'altres.



1. Insuficient recuperació psíquica.
2. Més probabilitat de patir angina de pit o infart de miocardi.
3. Més probabilitat de presentar gastritis o úlcera gàstrica o duodenal.
4. Tumors dependents del nivell d'estrògens, com el de mama i el de pròstata.
5. Més probabilitat d'experimentar sentiments de soledat i tristesa.
6. Més risc de deteriorament de les relacions socials, laborals i familiars.

Quines altres repercussions hi pot haver?

La vida de relació de les persones respon a la fisiologia humana, per tant les activitats laborals i la vida social i familiar estan dissenyades pensant en una vida diürna.

Quan la persona es veu forçada a alterar el ritme normal d'activitat de l'organisme per motius laborals no només s'afecta la seva salut física sinó també el seu benestar familiar i social.

En comparació amb les persones empleades en horaris fixos, els treballadors i treballadores en règim de tornos manifesten que els seus horaris repercuteixen negativament en la seva vida familiar, especialment per la reducció del temps disponible per a la família. Aquest fet és molt important ja que la qualitat i quantitat d'interacció social es relaciona amb la salut física i mental.

Les persones que no poden establir rutines en les seves activitats diàries tenen dificultats per planificar les responsabilitats familiars. **La manca de contactes socials regulars pot conduir cap a sentiments d'aïllament o soledat.**

En l'àmbit laboral cal saber que **en el torn de nit el rendiment i la qualitat de treball són inferiors, sobretot entre les 3 i les 6 de la matinada, ja que la capacitat de prendre decisions i la d'atenció són més baixes i la rapidesa i precisió de moviments es redueixen.**

Un efecte particular de la privació de son sobre el rendiment és l'aparició de freqüents lapsus o *períodes sense resposta*, que són períodes molt curts de temps on hi ha dificultat per mantenir l'estat d'alerta o fins i tot s'entra en un estat de son lleuger, quan en realitat la persona hauria d'estar pendent d'una tasca concreta.

En la realització de tasques monòtones, com la repetició de reaccions simples o el seguiment de senyals infreqüents, és més habitual que es produeixin aquests períodes sense resposta.

Tothom pot treballar de nit o en règim de tornos?

Els treballadors i les treballadores de menys de divuit anys i les dones embarassades o lactants gaudeixen de protecció especial en matèria d'horaris.

Així, **les persones treballadores menors de divuit anys no poden fer treballs nocturns**, tal com estableix l'article 6.2 de l'Estatut dels treballadors.

D'altra banda, la normativa preveu que si els resultats de l'avaluació de riscos posen en relleu un **risc per a la seguretat i la salut o una possible repercussió sobre l'embaràs o l'alletament de les treballadores**, l'empresa ha d'adoptar les mesures necessàries per evitar l'exposició al risc, mitjançant una adaptació de les condicions o del temps de treball de la treballadora afectada. Aquestes mesures poden incloure, quan sigui necessari, la prohibició de realitzar treball nocturn o treball a tornos.

Existeixen moltes i diverses raons mèdiques que poden fer aconsellable no treballar en règim de tornos o a les nits. L'Estatut dels treballadors ja preveu aquesta situació a l'art. 36.4, que estableix que l'empresa ha de garantir que els treballadors i treballadores nocturns disposin d'una avaluació gratuïta de la salut abans d'iniciar el treball i després a intervals regulars. Els treballadors/es nocturns als quals es reconeixin problemes de salut lligats a aquest tipus de treball tenen dret a ser destinats a un lloc de treball diürn que hi hagi a l'empresa i per al qual siguin aptes.

La vigilància de la salut ha d'estar basada en l'aplicació de protocols mèdics específics en funció dels riscos avaluats en el lloc de treball.

És imprescindible que el treball a tornos i nocturn es contemplin a l'avaluació de riscos per poder actuar des del punt de vista preventiu i de la vigilància de la salut.

Es poden prevenir els efectes del treball a tornos i nocturn?

La prevenció s'ha de centrar en l'organització del treball, amb la millora del disseny dels tornos; la millora dels equipaments (il·luminació, ventilació, servei de cafeteria amb dietes equilibrades, màquines expenedores amb productes sans, llocs específics per descansar...); i informació al treballador/a, especialment sobre reconeixement de l'estrès i tècniques per a la seva reducció.

Les empreses amb processos productius de 24 hores han de tenir en compte la rotació a l'hora d'organitzar els tornos de treball. **Cap treballador/a ha d'estar al torn de nit més de dues setmanes seguides si no és per adscripció voluntària** (art. 36.3 de l'Estatut dels treballadors).

La informació i formació han d'implicar la persona treballadora i la seva família més propera, o persones que hi convisin habitualment, ja que hauran de col·laborar per aconseguir que aquest ritme de treball es pugui seguir de la forma menys perjudicial per a la salut física i mental. És aconsellable col·locar el quadrant de tornos de treball en un lloc visible i accessible a tots els membres de la família per facilitar aquesta col·laboració.

El treballador/a **s'ha de responsabilitzar de dormir de manera correcta i suficient**. Cal informar-lo de com millorar la gestió del son.

La persona treballadora també ha de rebre directrius clares per seguir una dieta equilibrada i variada, tot i el règim horari irregular.

La inclusió de la pràctica d'esport adaptat a les condicions físiques i al ritme horari de la persona pot resultar positiva.

Així mateix, la persona ha d'estar informada de les possibles interferències que el canvis horaris poden produir en alguns tractaments farmacològics, així com del risc d'emprar de forma descontrolada hipnòtics per conciliar el son i estimulants per no adormir-se.

Normativa

- **Reial decret legislatiu 1/1995, de 24 de març, pel qual s'aprova el text refós de la Llei de l'estatut dels treballadors** (BOE núm. 75, de 29 de març de 1995).
- **Llei 31/1995, de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals** (BOE núm. 269, de 10 de novembre de 1995).
- **Llei 39/1999, de 5 de novembre**, per promoure la conciliació de la vida familiar i laboral de les persones treballadores (BOE núm. 266, de 6 de novembre de 1999).