ROTACIÓN DE TURNOS CON CRITERIOS ERGONÓMICOS

La producción 24 horas que imponen la mayoría de las industrias requiere considerar de qué forma disponer la rotación de turnos de forma tal que impacte lo menos posible en el bienestar y en la salud del trabajador.

<u>Recomendación 1:</u> Noches sucesivas de rotación.

El número de noches sucesivas de rotación deberá ser tan bajo como sea posible; no deberá exceder más de 3 noches por rotación. ¿Por qué?

Los trabajadores que tienen esquemas de 5 o más noches de rotación de noche sienten que su cuerpo se adaptó, sin embargo no hay una adaptación genuina de las funciones corporales al trabajo nocturno. Trabajar de noche significa trabajar en contra del reloj biológico (ritmo circadiano).El dormir durante el día genera un tipo de sueño de menor calidad y cantidad. Causa una acumulación de falta adecuada de sueño (deuda de sueño).
Ello no sólo implica riesgos para la salud del trabajador sino también riesgos para los destinatarios directos de su tarea laboral ya que al estar falto de descanso puede cometer más errores en sus procedimientos laborales que impliquen accidentes.

<u>Recomendación 2:</u> Período de descanso entre turnos de noche.

Después del turno nocturno, el período de descanso deberá ser lo más largo posible. El intervalo de descanso entre noche y noche no deberá ser menor a 15 horas. ¿Por qué?

El trabajar de noche es en sí un riesgo adicional a todos los que se pudiera exponer un trabajador. Por ello es que se deberá garantizar el mayor tiempo de descanso después del trabajo nocturno.

Recomendación 3: Patrón de rotación de los turnos

Los turnos deberán seguir la siguiente dirección: mañana-tarde-noche ¿Por qué?

Las investigaciones han demostrado que este tipo de patrón de rotación desarrolla menos problemas de salud que otro tipo de patrones de rotación.

Recomendación 4: Inicio del turno

Los turnos de trabajo no deben iniciar demasiado temprano (por ejemplo las 6 hrs) ¿Por qué?

El iniciar un turno a las 6 hrs obliga a los trabajadores a levantarse de la cama a las 3:30 o 4 hrs lo que altera su patrón de sueño**.** Los seres humanos debemos dormir un mínimo de 5 horas por día.

Fuente: www.ergocupacional.com