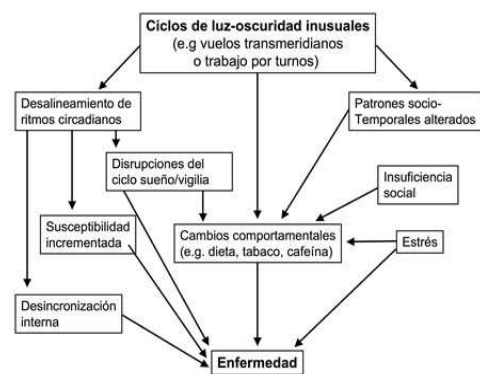


## ¿TRABAJO... A turnos.

El ser humano está sometido a ritmos biológicos que influyen en el funcionamiento de su organismo. Estos ritmos biológicos se llaman ritmos circadianos y coinciden con los estados de vigilia y sueño. Nuestro organismo no tiene la misma estabilidad durante las 24 horas del día; por la noche se produce una disminución de las capacidades físicas y mentales, la memoria a largo plazo disminuye durante la noche y mejora progresivamente a lo largo del día, en unos momentos del día la rapidez de nuestras respuestas es máxima, mientras que en otros producimos respuestas más lentas. Se sabe también que el tono muscular, la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal, la frecuencia respiratoria, etc., experimentan variaciones a lo largo de la jornada. En general, se puede decir que nuestro organismo está «biológicamente programado» para la actividad diurna y el descanso nocturno, por lo que el trabajo nocturno debe ser considerado como antinatural



El trabajo a turnos exige mantener al organismo activo en momentos en que necesita descanso, y a la inversa. Además, los turnos colocan al trabajador y la trabajadora fuera de las pautas de la vida familiar y social. Todo ello provoca un triple desajuste entre el tiempo de trabajo, el tiempo biológico y el tiempo social.

El trabajo a turnos es desarrollado por distintos grupos sucesivos, cumpliendo cada uno de ellos una jornada laboral de manera que se abarca un total de entre 16 y 24 horas de trabajo diarias. Existen las siguientes formas de organización:

- Sistema discontinuo: el trabajo se interrumpe normalmente por la noche y el fin de semana. Supone, pues, dos turnos, uno de mañana y uno de tarde.

- Sistema semi-continuo: la interrupción es semanal. Supone tres turnos, mañana, tarde y noche, con descanso los domingos.

- Sistema continuo: el trabajo se realiza de forma ininterrumpida. El trabajo queda cubierto durante todo el día y durante todos los días de la semana. Supone más de tres turnos. Este sistema de trabajo abarca el trabajo nocturno, es decir, el que tiene lugar aproximadamente entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana. Se considera trabajador nocturno al que invierte una tercera parte de su jornada laboral o más en este tipo de horario

Las consecuencias del trabajo a turnos son:

#### Sobre la salud y el bienestar:

- Trastornos gastrointestinales.
- Pérdida del apetito.
- Alteraciones en el sueño.
- Trastornos nerviosos.
- Mayor gravedad de los accidentes.
- Insatisfacción personal en el trabajo.
- Empobrecimiento de las relaciones sociales y familiares.
- Pérdida de amistades.
- Dificultad para disfrutar del ocio.
- Aumenta el número de accidentes de trabajo.

#### Sobre la actividad laboral:

- Aumento del número de errores.
- Reducción del rendimiento.
- Disminución de la capacidad de control.
- Absentismo

**“Nuestro organismo está «biológicamente programado» para la actividad diurna y el descanso nocturno”**

#### ¿Cómo minimizar estos efectos mediante medidas preventivas?

- Mejorar las condiciones del trabajo a turnos supone actuar a nivel organizativo. Esta actuación debe basarse, principalmente, en intentar respetar al máximo los ritmos biológicos de vigilia-sueño y alimentación, así como las relaciones familiares y sociales. La elección de los turnos será discutida mediante la participación de los trabajadores y las trabajadoras en su distribución y organización, de acuerdo con las necesidades individuales

- Los turnos deberán respetar al máximo el ciclo de sueño. Para ello, los cambios de turno deberán situarse entre las 6 y las 7h, las 14 y las 15h, y las 22 y las 23h.

- La duración de cada turno se tiende a realizar ciclos cortos (se recomienda cambiar de turno cada 2 o 3 días), pues parece ser que de esta manera los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse, siempre que la vida social y familiar no se vea muy afectado. Modificar los sistemas de rotación en un sentido noche/tarde/mañana que parece preferible al de mañana/tarde/noche por el inconveniente que supone pasar del turno de noche al de mañana. Pero lo más importante en las rotaciones es preservar el derecho al descanso tras los turnos de noche.

- Aumentar el número de períodos en los que se puede dormir de noche.

- Facilitar comida caliente y equilibrada, instalar espacios adecuados, prever tiempo suficiente y establecer pausas para ingestión no menos de 45 minutos (Recomendación 178 OIT, art. 7.)

- Disminución del número de años que el individuo realiza turnos, limitación de edad, etc. Establecimiento de un límite de tiempo para trabajar a turnos (por ejemplo, 15 años como máximo. (Recomendación 178, Art. 23 OIT.)

- Reducir la carga de trabajo en el turno de noche y no trabajar nunca de noche en solitario

- Establecer un coeficiente reductor de jubilación para los que hubieran trabajado a turnos (por ejemplo, 0,25 por año) (Recomendación 178 OIT, Art. 24.)

- Dar a conocer con antelación el calendario de turnos pactado con la organización de los turnos.

- Mantener los mismos miembros en un grupo, participando los trabajadores y las trabajadoras en la determinación de los mismos de manera que se faciliten las relaciones estables.

- Los turnos de noche y de tarde nunca serán más largos que los de mañana.

- Disminuir, en lo posible, el número de personas que trabajan en turnos de noche o en fin de semana mediante automatización del trabajo nocturno.

- Establecer un sistema de vigilancia médica que detecte la falta de adaptación.

## EL ASESOR RESPONDE

**Soy trabajadora de la Junta de Castilla y León en la Consejería de Educación, personal de limpieza. Se me ha iniciado un expediente de Incapacidad permanente y me han comentado que se me puede proponer para una incapacidad permanente total o absoluta. Mi pregunta es ¿si me conceden la LP. absoluta puedo seguir trabajando?**

La respuesta más simple a tu pregunta basándonos en la definición que da la Ley General de la Seguridad Social a la Incapacidad Permanente Absoluta como aquella que “inhabilita por completo al trabajador para toda profesión y oficio” sería un **No**, pero este “No” rotundo no sería del todo exacto, ya que en la reforma de la Ley General de la Seguridad Social—concretamente en su artículo 141—, el apartado 2 de este último precepto contiene una posible compatibilidad, cuando afirma que “las pensiones vitalicias en caso de invalidez absoluta y gran invalidez no impedirán el ejercicio de aquellas actividades, sean o no lucrativas, compatibles con el estado del inválido y que no representen un cambio en su capacidad de trabajo a efectos de revisión”. El 8 de octubre de 1991, la Dirección General de Ordenación Jurídica y Entidades

Colaboradoras de la Seguridad Social dictó una Resolución por la que declaraba compatible la actividad de venta de cupones de la ONCE con la invalidez permanente absoluta.

La Jurisprudencia—Sentencias de la Sala de lo Social del Tribunal Supremo de 6 de octubre, 3 y 23 de noviembre de 1.987, 11, 17 y 26 de enero y 6 de marzo de 1.989—, ha venido destacando con reiteración e invocando el derecho al trabajo que consagra el artículo 35-I de nuestra Constitución, que de la declaración de incapacidad per-

manente absoluta no deriva ninguna prohibición al inválido de realizar un trabajo por cuenta propia o ajena, derecho al trabajo que también le reconocen los artículos 141.2 de la Ley General de la Seguridad Social y artículo 2.1 del Real Decreto 1071/84.

La Dirección General del propio Instituto Nacional de la Seguridad, mediante resolución de fecha 12 de noviembre de 1.991, admitió ya, que incluso el Incapacitado Permanente Absoluto puede realizar trabajos susceptibles de inclusión en alguno de los Regímenes de la Seguridad Social, siempre y cuando la actividad a desarrollar sea compatible con el estado del inválido y no represente un cambio en su capacidad de trabajo a efectos de revisión, y en virtud de ello no puede eximirse con carácter general de la obligación de darse de alta y cotizar, por imperativo de las propias normas que regulan el alta y cotización en el Sistema.

Según la información de la página Web de la Seguridad Social [www.seq-social.es](http://www.seq-social.es) aclara en el apartado de compatibilidades. *La pensión no impedirá el ejercicio de aquellas actividades, sean o no lucrativas, compatibles con el estado del inválido y que no representen un cambio en su capacidad de trabajo a efectos de revisión. Si se realizan trabajos susceptibles de inclusión en alguno de los regímenes de la Seguridad Social, existe la obligación de cursar la correspondiente alta y cotizar, debiendo comunicar el pensionista a la Entidad gestora el inicio de la actividad, ya sea por cuenta ajena o propia.*





## PUBLICACIONES

## “LOS ÚLTIMOS DATOS”



### GUÍA DIVULGATIVA EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: SECTOR DE LA PREVENCIÓN Y EXTINCIÓN DE INCENDIOS FORESTALES

Documento donde se recoge la información básica para garantizar un uso más correcto de los elementos y equipos inherentes a las actividades llevadas a cabo en el sector de la prevención y extinción de incendios forestales, así como información en prevención de riesgos laborales de los trabajadores y trabajadoras del sector donde se pretende dar a conocer los principales riesgos asociados a esta actividad así como las medidas preventivas que pueden ayudar a evitarlos o minimizarlos.

Se incluye un apartado específico donde se exponen los principales equipos de protección individual y colectiva y otro donde se facilita información básica de primeros auxilios.

### El trabajo nocturno puede tener efectos a largo plazo en la salud

Los turnos de trabajo pueden resultar más peligrosos para nuestra salud de lo que se creía hasta ahora, según afirman investigadores daneses y alemanes. Según explican, el desequilibrio que se produce en el reloj biológico interno al trabajar de noche puede repercutir directamente en nuestra configuración genética, lo que provocaría distintos trastornos metabólicos y fisiológicos a largo plazo. El estudio se centró concretamente sobre la influencia de los turnos de trabajo, la calidad del sueño y la nutrición en los trastornos del metabolismo y la actividad genética, descubriendo que los turnos de trabajo pueden ejercer un impacto mayor de lo que se pensaba, dado que las personas que trabajan por turnos no pueden mantener la alternancia natural de sueño/vigilia basada en el ciclo del día y la noche, su reloj biológico interno se desequilibra pudiendo repercutir directamente en nuestra configuración genética y en los genes correspondientes. Hasta hace unas pocas generaciones, la gente se levantaba al amanecer y se acostaba al anochecer. «A fin de ajustarse a esto, nuestro cuerpo ha evolucionado con el paso de los siglos para desarrollar un sofisticado sistema de transmisores que regulan el ciclo de sueño/vigilia y que permiten al cuerpo regenerarse suficientemente».

Sin embargo, en las últimas décadas nuestros estilos de vida han cambiado radicalmente y la jornada laboral ya no viene dictada por la duración del día. «Cada vez hay más gente que tiene que trabajar a turnos. Las consecuencias para los afectados incluyen una mayor incidencia de enfermedades típicas de los países desarrollados, entre ellos el síndrome del desgaste profesional (burnout) y la discapacidad precoz. Según los científicos, además del trabajo por turnos, los patrones nutricionales y de sueño también potencian el desarrollo de trastornos del metabolismo. El proyecto no solo examinó la metilación del ADN y las variaciones genéticas, sino que también abordó el comportamiento nutricional, la calidad del sueño obtenido y valores hormonales y sanguíneos como la glucosa y los lípidos en sangre de los gemelos. Por ejemplo, examinaron si los niveles de cortisol, la hormona del estrés, cambiaban en las personas como resultado del trabajo por turnos. El objetivo a largo plazo del estudio es desarrollar medidas preventivas para reducir el riesgo de que en el futuro se produzcan trastornos del metabolismo y del sueño».

## NOTICIAS BREVES

### Los altos cargos son los profesionales más propensos a consumir alcohol.

El tabaco y el alcohol son las drogas más consumidas por la población laboral. Así se desprende del primer estudio mundial sobre el consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito laboral en España, presentado en la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

### Una de cada tres muertes laborales se produce en accidentes de tráfico

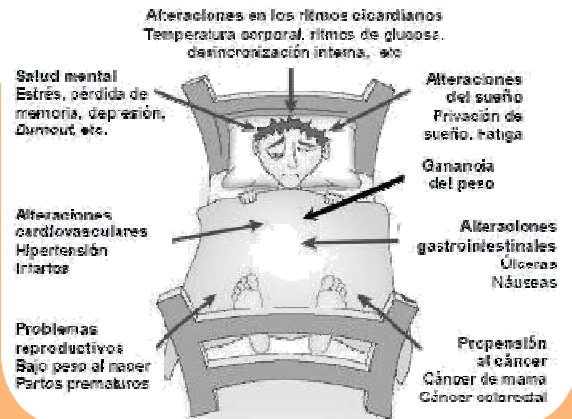
De los accidentes mortales relacionados con la actividad laboral el año pasado en España, un 34,1% ocurrió en desplazamientos del trabajador entre el domicilio, el puesto de trabajo y viceversa o en horario laboral ("en misión"). El pasado año hubo 831 accidentes laborales mortales, de los cuales ocurrieron 283 al volante (34,1%), y se registraron un total de 68.833 accidentes laborales generales en carretera, una cifra que supone un 9,88% respecto al total de siniestros laborales, 696.577. Sin embargo, el número de siniestros laborales con muertes relacionados con el tráfico ha ido en descenso año tras año (500 en 2005, 509 en 2006, 470 en 2007, 371 en 2008 y 283 en 2009), con diversos porcentajes que oscilan entre el 34,1% y el 40,3% respecto al total de accidentes laborales mortales de este periodo.

### El trabajo a turnos y nocturno aumenta el riesgo de accidentes

Así lo han demostrado investigadores canadienses a partir de un seguimiento realizado en el periodo 1996-2006, en el que concluyen que, a pesar del decrecimiento general observado en la incidencia de la siniestralidad laboral, los accidentes no disminuyen entre los trabajadores a turnos y nocturnos, los cuales siguen presentando, sobre todo en el caso de las mujeres, tasas dos veces por encima de las del resto de la población trabajadora. Calculan los autores de este estudio que un 14,4% de los accidentes de trabajo en mujeres y un 8,2% de los de los hombres serían atribuibles al trabajo a turnos y nocturno.

### Los médicos de atención primaria ya disponen de la nueva guía para valorar la incapacidad laboral

Se estructura en 19 capítulos, los dos primeros componen una aproximación general a la incapacidad laboral en el sistema de prestaciones de la Seguridad Social y a la valoración de los puestos de trabajo. Los restantes se organizan por grupos diagnósticos, y en ellos el profesional sanitario podrá encontrar la metodología a emplear ante las patologías más frecuentes.



## LEGISLACIÓN Y JURISPRUDENCIA

**Sentencia, de 22 de Octubre del 2010, dictada por la Sala de lo Social del TSJ de Castilla y León, Burgos.- Responsabilidad solidaria de contratista y empresario principal: ausencia de coordinación de las actividades realizadas en el centro de trabajo de la empresa principal (AS 2010/2388).**

El 16 de Octubre de 2007 Evaristo, de nacionalidad rumana, estaba realizando labores de desramado, le alcanzó un pino que había talado un compañero, el cual le causó graves lesiones. La empresa ni contaba con Plan de Prevención de Riesgos Laborales ni había aleccionado al trabajador, quien no conocía el idioma español ni le había proporcionado los EPIS. El trabajador estuvo de baja hasta el 10 de Diciembre de 2008 (14 meses) en que se le reconoció una Incapacidad Permanente Total, derivada de Accidente de Trabajo.

La Inspección de Trabajo impuso a la empresa un recargo de prestaciones del 30%. Interpuesta demanda por esta empresa, el Juzgado de lo Social extiende la responsabilidad en el recargo de prestaciones solidariamente a la empresa T., S.A. Recurrida esta Sentencia en suplicación es confirmada por la Sala de lo Social. La Sala fundamenta esta extensión de responsabilidad alegando que T., S.A. no cumplió con sus obligaciones en materia de coordinación de actividades con anterioridad al accidente de trabajo, ya que, teniendo conocimiento de la existencia de un trabajador extranjero y de las condiciones en las que se hallaba. Consta acreditado que Evaristo, empezó a prestar sus servicios como peón sin permiso de trabajo.

El Organismo Autónomo de Parques Naturales había encargado a la empresa T., S.A. los trabajos de corta y eliminación de residuos de madera.

El día 24 de Septiembre del 2007, la empresa T., S.A. celebró con la empresa S. un contrato colaboración para la ejecución de los trabajos descritos, a iniciar el 01.10.2007. El día 2 de Agosto del 2007 la empresa T., S.A. requirió a la empresa S. a fin de que le remitiera una serie de documentación relativa a la coordinación de actividades empresariales. La primera certifié que había recurrido a un Servicio de Prevención Ajeno, a la designación del empresario como responsable de seguridad y la relación de sus trabajadores, en la que no figuraba el actor. En la ejecución de los trabajos contratados, un capataz forestal de la empresa T., S.A. visitaba todos los días los tajos para comprobarlos, extendiendo un Parte en el que anotaba los trabajos y su desarrollo y, en su caso, las incidencias observadas. Dicho capataz observó la presencia de un joven que no había visto y que calzaba zapatillas deportivas a quien, tras inquirir sobre su presencia y su falta de EPIS, le contestó que estaba de prueba y que padecía una dolencia en los pies.