

Alteraciones del equilibrio biológico. El trabajo a turno, especialmente trabajo nocturno, fuerza a la persona a invertir su ciclo normal de actividad-descanso, obligándose a ajustar sus funciones al periodo de actividad nocturna.

Alteración de los Hábitos alimentarios. Las personas que trabajan a turnos se ven afectadas por la alteración de los hábitos alimentarios. La calidad de la comida no es la misma, se suelen tomar comidas rápidas y en un tiempo corto e inusual, los alimentos se reparten mal a lo largo de la jornada y, en ocasiones no son correctos en cuanto al equilibrio nutricional.

Alteraciones del sueño. En el trabajo a turnos el sueño suele verse alterado, tanto en la cantidad de horas dormidas, como en la calidad del sueño que tiene lugar.

Alteraciones de la vida social. El trabajo del turno de noche, dificulta las relaciones sociales debido a la falta de coincidencia con los demás.

Incidencia en la actividad profesional. La baja actividad de organismo durante la noche puede provocar que se den una serie de repercusiones negativas, sobre la realización del trabajo: acumulación de errores, dificultad en mantener la atención en percibir correctamente la información o de actuar con rapidez.

El tajo nocturno tiene un precio, una suerte de sueños sin descanso, úlceras de estómago, envejecimientos prematuros y hasta divorcios de más. Trabajar de noche o por turnos durante años cuesta pedazos de salud, como aseguró la Organización Internacional del Trabajo (OIT)

Se cambian los patrones de sueño, los hábitos alimentarios, las relaciones sociales... Una de cada tres personas que trabaja por turnos o de noche sufre problemas gástricos o alteraciones en el sueño.

Las empresas y los propios trabajadores buscan más dinero y acaba importando más la salud económica que la personal. Cada vez se descansa menos y peor. Es lo que los expertos llaman civilización fatigada.

Aunque no hay evidencia definitiva sobre riesgos reproductivos, los datos sugieren que el trabajo a turnos de mujeres gestantes puede suponer un especial riesgo de aborto espontáneo, así como de hijos prematuros o con bajo peso al nacer.

DERECHOS Y EFECTOS DEL TRABAJO NOCTURNO

EL TRABAJO NOCTURNO (Art. 36)

La ley considera trabajo nocturno, el realizado entre las diez de la noche y las seis de la mañana.

Se considerara trabajador nocturno a aquel que realice normalmente en periodo nocturno una parte no inferior a tres horas de su jornada diaria de trabajo, así como a aquel que prevea que puede realizar en tal periodo una parte no inferior a un tercio de su jornada de trabajo anual.

En las empresas con procesos productivos continuos durante las veinticuatro horas del día, en la organización del trabajo de los turnos se tendrá en cuenta la rotación de los mismos, y que ningún trabajador estará en el de noche mas de dos semanas consecutivas, salvo adscripción voluntaria.



MAYOR PROTECCIÓN EN MATERIA DE SALUD

Los trabajadores nocturnos y quienes trabajen a turnos deberán gozar en todo momento de un nivel de protección en materia de salud y seguridad adaptado a la naturaleza de su trabajo, incluyendo unos servicios de protección apropiados, y equivalentes a los de los restantes trabajadores de la empresa.

El empresario deberá garantizar que los trabajadores nocturnos dispongan de una evaluación gratuita de salud, antes de su afección al trabajo nocturno, a los que se les reconozcan problemas de salud ligados al hecho de su trabajo nocturno, tendrán derecho a ser destinado a un puesto de trabajo diurno que exista en la empresa.

Desde **CC.OO.** queremos transmitir la disconformidad de los turnos nocturnos actuales, impuestos por la Empresa, sin negociar las condiciones, por carecer de garantías de salud, y con los problemas sociales que puedan acarrear a los trabajadores.