

TRABAJO A TURNOS



SINDICATO FEDERAL FERROVIARIO
CONFEDERACIÓN GENERAL DEL TRABAJO

ÍNDICE

Introducción.

- 1. El tiempo de trabajo.**
- 2. Nivel legal.**
- 3. Alteraciones biológicas.**
- 4. Alteraciones del sueño.**
- 5. Trastornos digestivos.**
- 6. Alteraciones en la vida social y familiar.**
- 7. Trastornos nerviosos.**
- 8. Tipos de rotaciones y medidas organizativas.**
- 9. Medidas individuales de adaptación al trabajo a turnos.**
- 10. Medidas de prevención y acción sindical ante los riesgos derivados del trabajo a turnos.**

Introducción

La Declaración Universal de Derechos del Ser Humano (1948), en su Art. 23 dice: *“Toda persona tiene derecho al trabajo, en condiciones equitativas y satisfactorias y a la protección contra el desempleo”*.

También en su Art. 25 : *“Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia : la salud, el bienestar, el sustento, cobertura ante la enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdidas de sus medios independientes de su voluntad.”*

Estos principios demuestran que la salud y el trabajo son Derechos Humanos.

El trabajo, tal y como se lo considera hoy, resulta imprescindible para una vida saludable, tanto por la retribución económica que comporta, como por el hecho social que contribuye a la realización de la persona y al progreso de la comunidad. Este aspecto positivo puede ir acompañado de otro negativo, tal cual son las alteraciones del estado de salud derivadas de las condiciones y medio ambiente del trabajo en los que se desarrolla.

Bernardo Ramazzini en el año 1701 publicaba sus observaciones respecto a posibles vinculaciones entre el trabajo y la salud: *“Deberé confesar que ocasionan no pocos daños a los obreros, ciertos oficios que desempeñan: Donde esperaban obtener recursos para el propio mantenimiento y sostén familiar hallan, a menudo, gravísimas enfermedades y maldicen el arte al que se habían dedicado mientras se alejan del mundo de los vivos.”*

No obstante, a pesar del avance del conocimiento y el tiempo transcurrido, la actualidad nos demuestra que **el problema continúa vigente.**

La buena salud del trabajador influye directamente en la capacidad de producción individual y colectiva, por lo que es importante considerar las secuelas de las enfermedades e invalidez adquiridas a causa del trabajo.

La Organización Mundial de la Salud OMS, recomendó que “**además**” de las enfermedades profesionales reconocidas, se introdujera el término “**enfermedad relacionada con el trabajo**” para aquellas enfermedades en las cuales las condiciones y medio ambiente de trabajo influyen de forma considerablemente negativa en la salud de los [trabajador@s](#).

En definitiva:

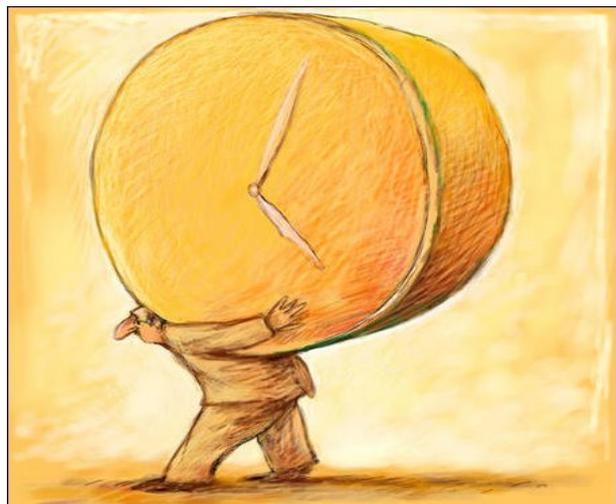
SE TRATA DE GANARSE LA VIDA TRABAJANDO, NO DE PERDERLA EN EL INTENTO...

1.- El tiempo de trabajo

El tiempo de trabajo es uno de los aspectos de las condiciones de trabajo que tiene una repercusión más directa sobre la vida. El número de horas trabajadas y su distribución, afectan no solo a la calidad de vida en el trabajo sino también a la propia vida personal fuera del mismo.

En la medida en que la distribución del tiempo libre es utilizable para la vida familiar, social y el ocio, se logra un mayor bienestar de los trabajadores.

En España son más de dos millones de trabajadores los que desarrollan su trabajo a turnos o en horarios nocturnos. Se estima que representan el 23,5% de los trabajadores del sector industrial y el 13,2% del sector servicios. Cada vez son más los trabajadores que debido a distintas circunstancias de la organización de su empresa tienen horarios nocturnos o rotativos. La población a turnos aumenta el 3% cada año en el primer mundo, dentro de una sociedad que demanda estar activa las veinticuatro horas al día y los siete días de la semana.



Aunque se conoce lo dañino que es para la salud este sistema de trabajo, en la actualidad se ha extendido a nuevos sectores productivos, no por motivos sociales ni por necesidades tecnológicas, sino fundamentalmente por el hecho de conseguir mayores beneficios y una más rápida amortización de las inversiones empresariales. Los intereses prevalecen, una vez más, sobre la salud y el bienestar de los trabajadores.

El trabajo a turnos exige mantener el organismo activo en momentos en los que éste necesita descanso y a la inversa. Los turnos de trabajo colocan al trabajador 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 problema surge cuando hay que coordinar estos tres ritmos.

2.- Nivel Legal

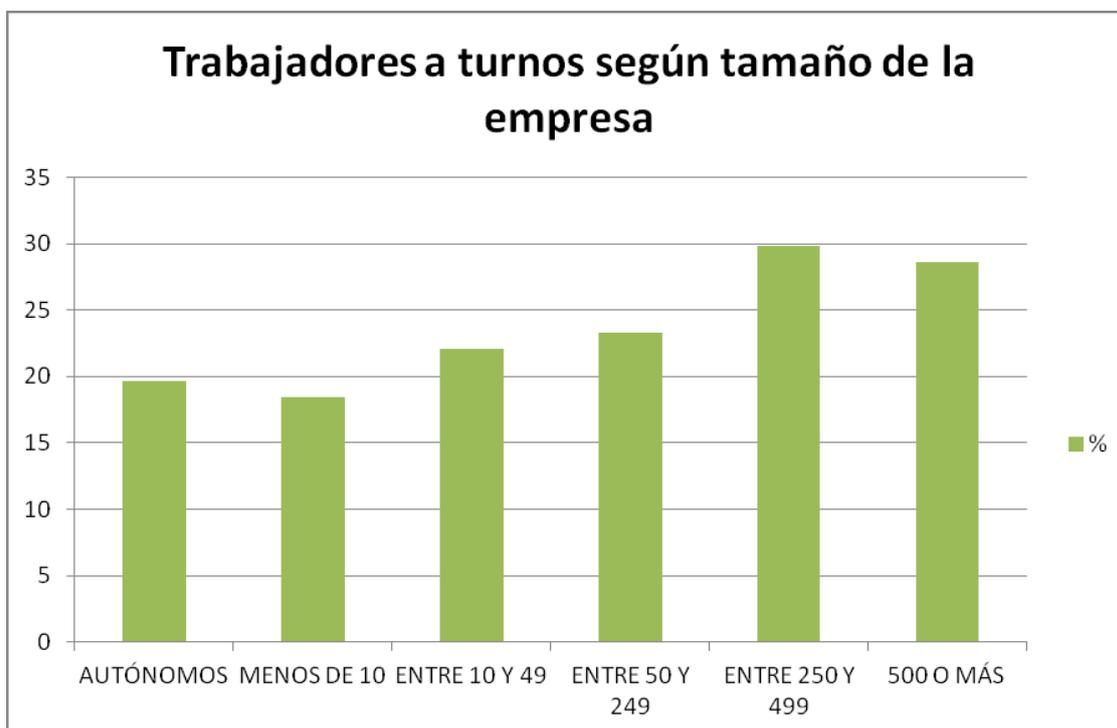
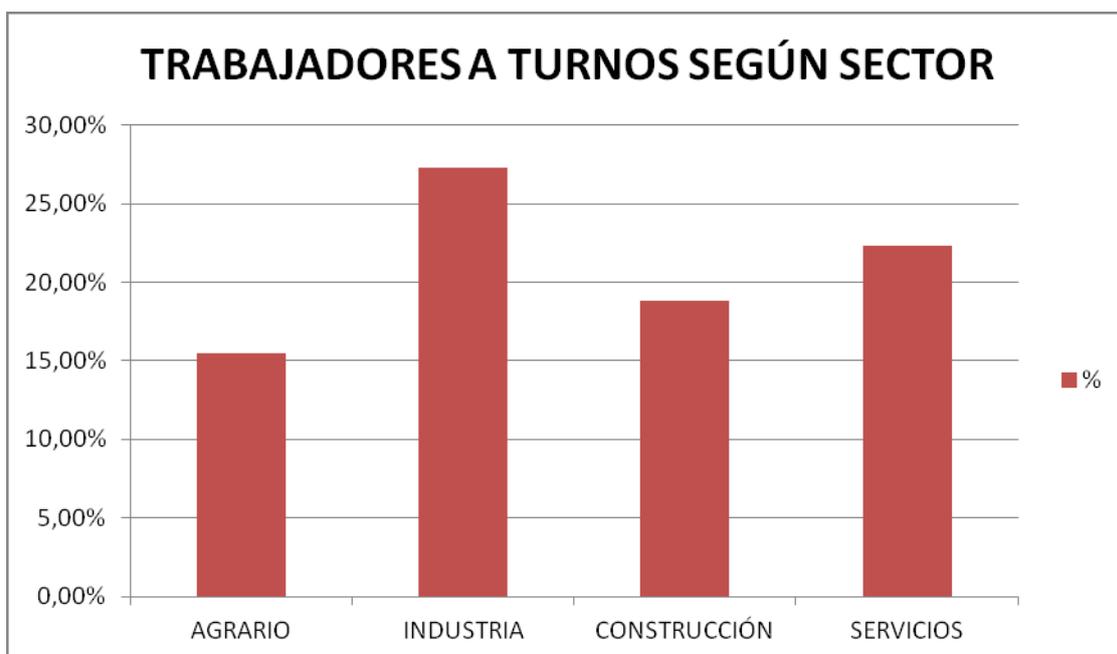
Legalmente el Estatuto de los trabajadores define el trabajo a turnos como:

“Toda forma de organización del trabajo en equipo según la cual, distintos grupos de trabajadores ocupan los mismos puestos de trabajo según un cierto ritmo, cumpliendo cada uno de ellos una jornada laboral de manera que se abarca entre las 16 y 24 horas diarias”.

La confección del horario de trabajo es facultad, casi exclusivamente, del empresario, en virtud del poder de dirección y el control de la actividad laboral que a éste le otorga el Art. 20 del Estatuto de los Trabajadores. No obstante, se considera modificación sustancial de las condiciones de trabajo **“cualquier modificación de una situación preexistente en materia de jornada de trabajo, de horarios y régimen de trabajo a turnos”** (Art. Nº 41 del Estatuto de los Trabajadores).



Por otra parte, en cumplimiento del Art. 14 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, el empresario está obligado al establecer el horario de trabajo, que las condiciones laborales **no constituyan un riesgo** para la salud. También debe el empresario **consultar sus decisiones** con los trabajadores, antes de llevarlas a la práctica (Art. Nº 33 de LPRL.)

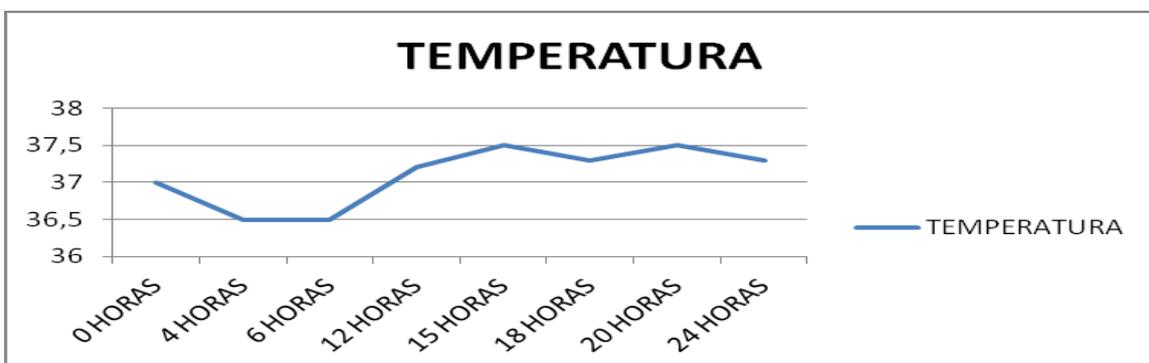
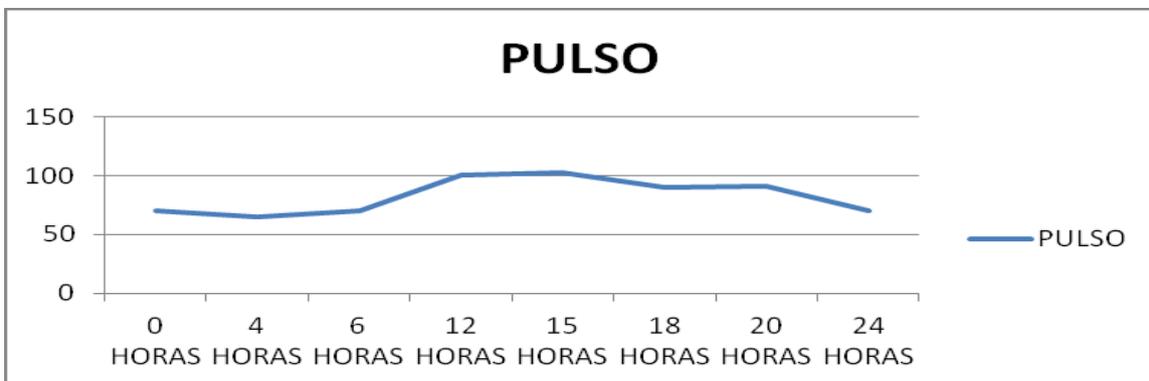


3.- Alteraciones biológicas

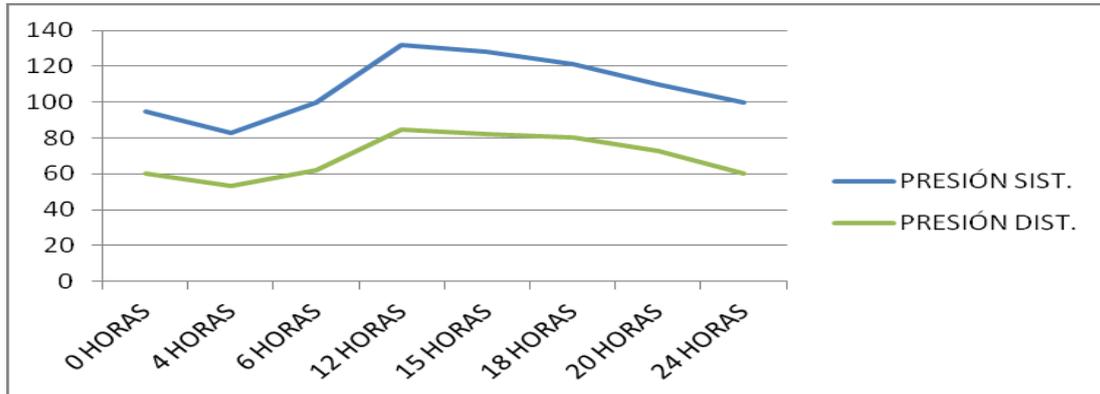
El organismo humano tiene unos ritmos biológicos innatos. Las funciones fisiológicas siguen unas repeticiones cíclicas y regulares de 24 horas regulando las funciones corporales: (actividad cerebral, respiración, temperatura, etc...). Estos ritmos biológicos denominados **biorritmos**, coinciden con los estados vigilia-sueño, siendo la mayoría de ellos más activos durante el día que en la noche. Al cambiar los ciclos sueño-vigilia, estos ritmos biológicos se desequilibran.

El trabajo a turnos fuerza a la persona a cambios constantes de sus biorritmos y a la frecuente inversión de su ciclo normal de actividad-descanso produciéndose una desincronización de sus funciones corporales. En estas circunstancias, el cuerpo se ve sometido a una tensión continua en su intento de adaptarse al cambio de ritmo. Los primeros síntomas se manifiestan en forma de lentitud y descordinación de movimientos, así como somnolencia al cambio de turno de trabajo.

RITMOS CIRCADIANOS



PRESIÓN SANGUÍNEA



Ritmos circadianos de parámetros fisiológicos.

Estas alteraciones biológicas son debidas a la estabilidad de estos ritmos y a su dificultad para adaptarse a las modificaciones externas. La desincronización se traduce en una mayor disposición a la FATIGA.

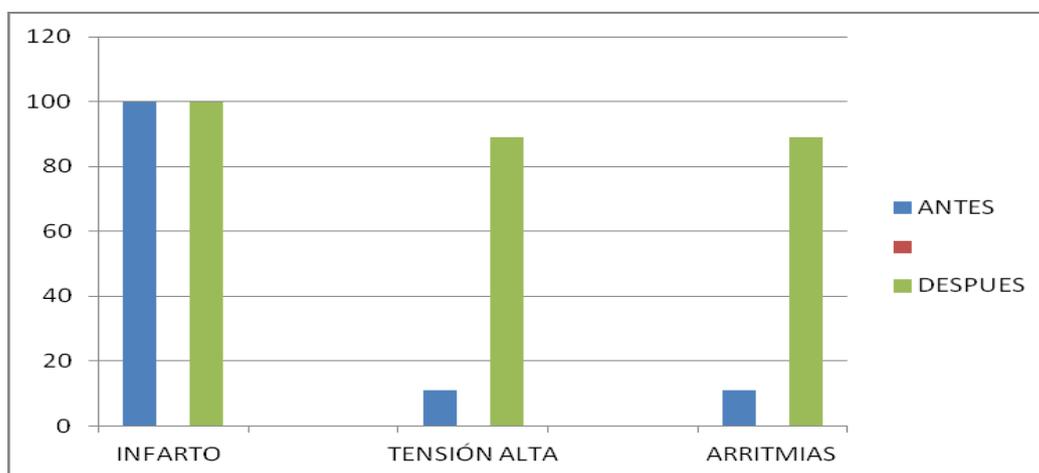
LOS BIORRITMOS funcionan como verdaderos “relojes biológicos”, coinciden con los estados de sueño-vigilia, siendo la mayoría de ellos más activos durante el día que durante la noche. Hay que considerar tres tipos de ritmos circadianos como los más afectados por el trabajo a turnos:

- a) **Infracircadianos.** Su duración es inferior a un día y regulan la frecuencia cardiaca, descargas del sistema nervioso, etc...
- b) **Circadianos.** Su duración corresponde aproximadamente a 24 horas y regulan el sistema sueño/vigilia, las variaciones de la temperatura corporal, el ciclo de diversas hormonas, etc...
- c) **Ultracircadianos.** Su duración es superior a 24 horas y regulan el ciclo menstrual, variaciones fisiológicas de tipo estacional, etc...

Hay varios factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares asociadas al trabajo a turnos tales como trastornos de sueño, fumar, el estrés, ansiedad y depresión. En líneas generales estos trabajadores/as tienen un riesgo elevado de problemas cardiovasculares como la hipertensión y enfermedades coronarias.

La prevalencia de los problemas cardiovasculares fue: arritmias cardiacas (19,5%), tensión arterial alta (17,7%) y un 1,1% había sufrido un infarto de miocardio.

Problemas cardiovasculares (antes o después trabajo a turnos)



Los problemas empezaron, en la mayoría de los casos, **después de** empezar trabajos a turnos.

No hay que olvidar la importancia que desempeña el “eje Hipotálamo-Hipófisis-Suprarrenal”, en su capacidad para hacer frente a las situaciones de estrés, infecciones, traumas y agresiones diversas. La segregación de las hormonas se puede alterar por varios motivos, como son las perturbaciones del ciclo sueño-vigilia.

Las mujeres son más vulnerables a estos desajustes biológicos debido a la mayor complejidad de sus ritmos hormonales, causando alteraciones menstruales, problemas durante el embarazo, bajo peso del feto o riesgo espontáneo de aborto. También existe una relación directa entre el trabajo a turnos y una menor fecundidad.

Mientras que nuestras empresas exigen el mantenimiento de los mismos niveles productivos con independencia del turno de sus trabajadores/as, diversos estudios han comprobado que la turnicidad agrava los trastornos cardiovasculares, perturba las funciones biológicas y provoca una considerable reducción de las defensas inmunitarias del organismo.

4.- Alteraciones del sueño

Para recuperarse de la fatiga diaria es necesario dormir alrededor de siete horas durante la noche, de manera que puedan desarrollarse todas las fases del sueño y se facilite la recuperación. Una de las principales alteraciones que se producen en el trabajador a turnos, se manifiesta en un déficit de sueño y en perturbaciones durante el mismo.

La insuficiencia del sueño condiciona una gran parte de las consecuencias patológicas del trabajador a turnos que como norma general **duerme poco y duerme mal : sueño de mala calidad.**

El sueño comprende dos fases:

En una primera fase, se da un periodo inicial de sueño ligero y otro posterior de sueño profundo. En éste último disminuye el valor de las constantes fisiológicas y el tono muscular. En esta fase del sueño se desarrolla **la recuperación física del organismo.**

En una segunda fase del sueño, se desarrolla **la recuperación psíquica del organismo.** Es por lo que es absolutamente necesario dormir durante el tiempo suficiente para que se puedan completar las dos fases del sueño y la recuperación física y psíquica del organismo sea satisfactoria.

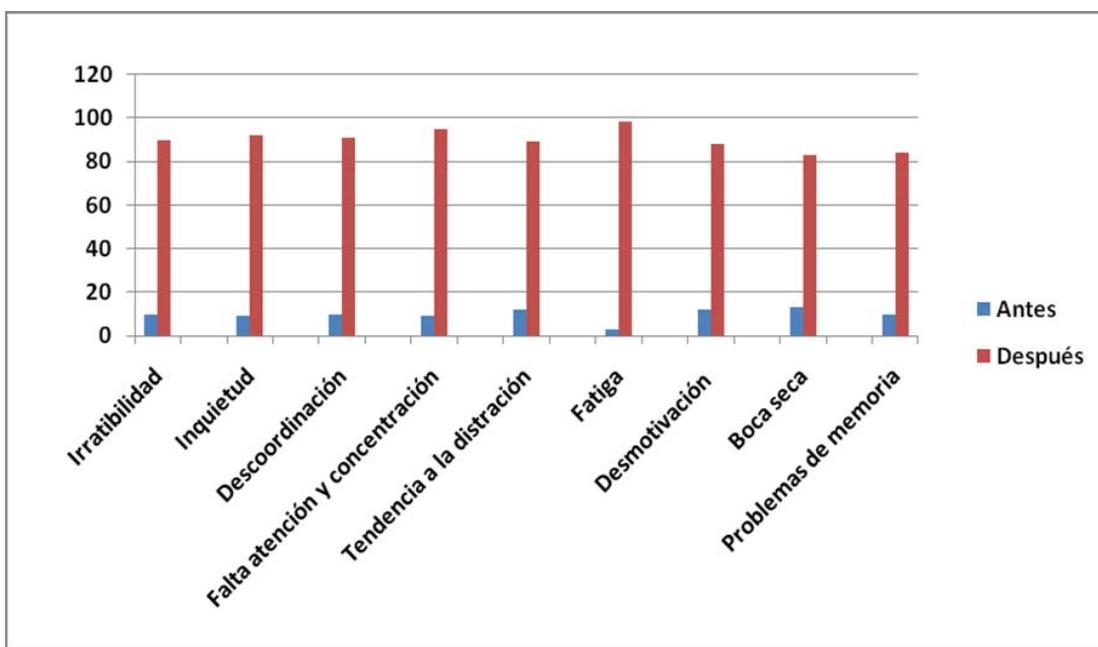


El ciclo normal del sueño no es posible en el trabajo a turnos. El sueño se ve alterado, **no produciéndose nunca una adaptación plena a los constantes cambios de horarios**. En turno de mañana, al tener que despertarse demasiado pronto acortando las últimas horas del sueño en su fase 2, impide la necesaria recuperación de la fatiga mental. En turno de noche, al alterar el ritmo sueño/vigilia se acusa mayor dificultad de dormir durante el día, existiendo menor recuperación de la fatiga física.

Las encuestas apuntan a que un 20% de trabajadores del turno de mañana, un 7% de los del turno de tarde y un 35% de los turnos de noche, padecen trastornos del sueño y que el grado de perturbación está condicionado con la edad, el tipo de trabajo y el sistema de turnos.

Síndrome de privación de sueño (antes o después de trabajo a turnos)

El Síndrome de Privación de Sueño es un trastorno que aparece en personas que no duermen lo suficiente para estar alerta durante la vigilancia de manera persistente (ICSD, 1997); que afecta por igual a ambos sexos y a cualquier edad.



Los criterios diagnósticos son: queja de excesiva somnolencia diurna casi a diario durante al menos tres meses, una duración de sueño menor de la esperada en personas de ese grupo de edad y recuperación de sueño en periodos de descanso.

5.- Trastornos digestivos

Los trabajadores/as a turnos deben de cambiar los horarios y con ello los hábitos de alimentación, readaptándolos constantemente y situándolos en momentos inhabituales. Esta desincronización biorrítmica afecta principalmente al sistema nervioso y al aparato digestivo.

A las consecuencias negativas producidas por la interrupción de los ciclos circadianos digestivos, se suma el hecho de que los trabajadores/as sometidos a turnos, suelen comer a disgusto y con poco apetito al no poder hacer la comida principal en familia; frecuentemente se saltan alguna comida, especialmente el desayuno después del turno de noche.

Desde el punto de vista nutricional, los alimentos se ingieren desordenadamente a lo largo de la jornada y suelen ser de alto contenido calórico y con abuso de ingesta de grasas. En el turno nocturno suele darse un aumento de consumo de café, tabaco y excitantes para combatir el sueño. Por otra parte, la calidad de los alimentos es inferior, se suelen tomar comidas rápidas, precocinadas y en un espacio de tiempo corto e inhabitual.

Los trastornos digestivos más frecuentes que pueden darse en estos tipos de trabajos a turnos son:

- **Dispepsia.** Enfermedad crónica caracterizada por digestiones imperfectas.
- **Gastritis.** Irritación de la mucosa del estómago.
- **Colitis.** Inflamación del colon.
- **Pirosis.** Ardor de estómago.
- **Digestiones lentas y pesadas.**
- **Flatulencia.**
- **Úlcera de estómago.**
- **Obesidad.** Aumento de peso por modificaciones cualitativas y cuantitativas de los alimentos ingeridos cuando el ritmo metabólico es más bajo.

Factores causantes de la Dispepsia.

La Dispepsia en trabajadores a turnos, debido a su frecuencia en este tipo de trabajadores/as (35%) se le ha catalogado como el “**el Síndrome Dispéptico del trabajo alternado**”. Esta enfermedad solo afecta al 6,6% de los trabajadores con turno fijo.

6.-Alteraciones en la vida social y familiar

Las actividades de la vida cotidiana se organizan generalmente adecuándolas a las personas que desarrollan sus actividades laborales en horarios habituales. Teniendo en cuenta la condición genéricamente diurna del ser humano, la sociedad está programada para desarrollar las actividades familiares, sociales y de ocio durante las horas principalmente diurnas.



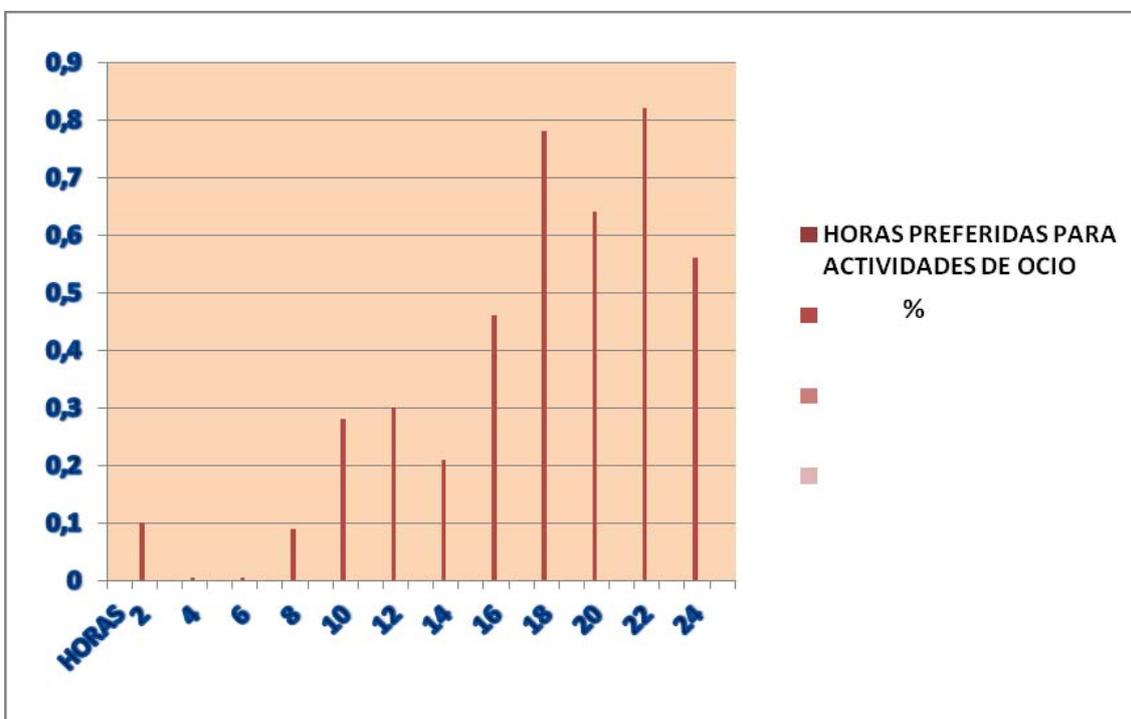
El trabajo a turnos, y especialmente el de turnos nocturnos y de tarde, establece una frontera entre el trabajador y su entorno social debido a la no coincidencia de horarios, dificultando las actividades socio-familiares del mismo. Como consecuencia de lo anterior, el tiempo libre del trabajador sometido a turnos no es aprovechado para conseguir la adecuada “desconexión” necesaria para las personas ocupadas.

En estas circunstancias aumentan los problemas familiares hasta el punto de llegar a la sensación de “vivir aislado” a la vez que disminuyen notablemente las relaciones de ocio y sociales.

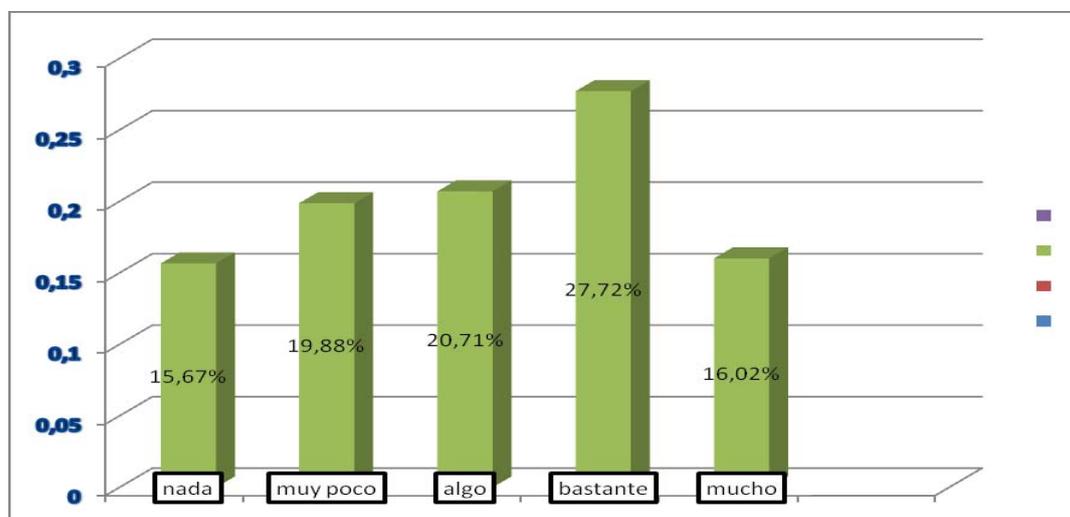
Numerosos estudios demuestran que los trabajadores/as a turnos están considerablemente menos satisfechos de su trabajo que los que desarrollan un horario fijo. Desgraciadamente, estos riesgos psicosociales, no son tenidos en cuenta ni se les da la importancia que tienen, siendo origen de numerosas patologías y enfermedades físico-psicológicas de los trabajadores/as.

Las dificultades en el ámbito familiar en este tipo de trabajadores/as son amplias: limitaciones de la vida en pareja, aparecen problemas de coordinación y organización familiar, perturbaciones de los ritmos de vida y las costumbres domésticas, sentimientos negativos por la ausencia familiar en días festivos señalados, trastornos afectivos y de carácter sexual.

Como dato importante hay estudios que revelan que los trabajadores/as a turnos se divorcian tres veces más que los trabajadores/as con turno de día.



Grado de interferencia percibida del sistema de turnos sobre la vida sexual (Hospital Gral. de Massachussets.)



7.- Trastornos nerviosos

El trabajo a turnos presenta a veces el síndrome subjetivo común de la fatiga nerviosa. Ésta patología se da en trabajadores/as donde la carga mental excesiva, provoca la ruptura del sincronismo entre el ritmo personal y el ritmo de trabajo en la empresa. Los síntomas comunes de este síndrome son:

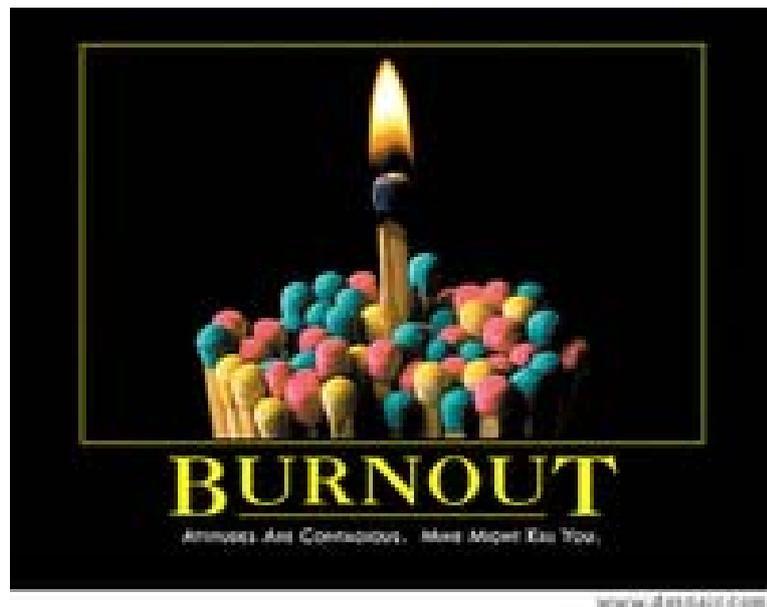
- Astenia física matutina.
- Astenia psíquica.
- Trastornos del humor y carácter.
- Trastornos del sueño.
- Trastornos somáticos (cefalea matinal).

La **Astenia física** se manifiesta como una sensación de laxitud y abatimiento. La **Astenia psíquica** produce la dificultad de realizar esfuerzos intelectuales, con sensación de cabeza vacía, falta de concentración, errores frecuentes, etc... Los trastornos del sueño y del carácter producen irritabilidad con intolerancia a las pequeñas agresiones del medio, con la consiguiente alteración de las relaciones entre los compañeros/as de trabajo así como familiares.

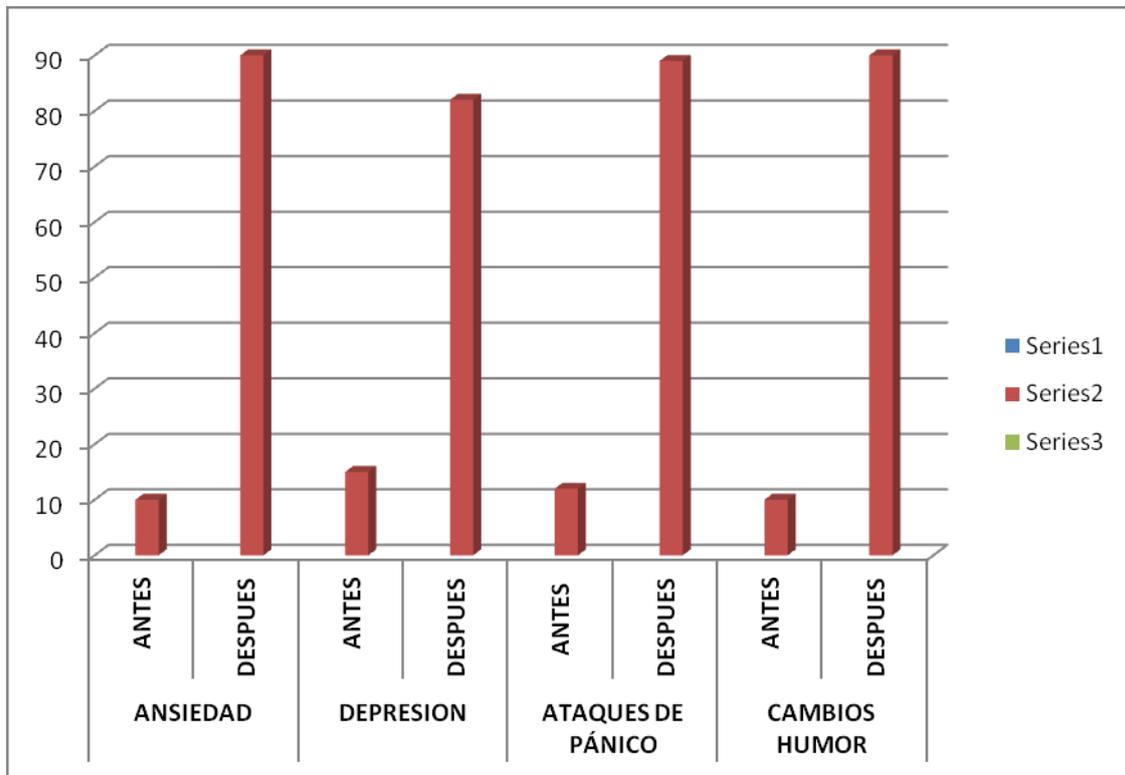
Todos estos síntomas pueden conducir al denominado síndrome “**burnout**” o síndrome de “estar quemado”. El trabajador/a afectado presenta agotamiento emocional, cansancio físico y psicológico; así mismo, el individuo trata de aislarse, desarrollando una actitud fría y despersonalizada con los demás y mostrando una falta de compromiso con su trabajo.

El “burnout” es una patología derivada del estrés y que nunca aparece de forma instantánea, sino que responde a un proceso continuado de estrés. El cansancio no desaparece tras las pausas de descanso laboral, ocasionando una reducción del nivel de actividad de la persona afectada. La mayor incidencia sobre la salud se produce generalmente entre los trabajadores/as mayores de 45 años. Estos trabajadores/as son más vulnerables a los trastornos ocasionados por los cambios constantes de horarios, llegando incluso al envejecimiento prematuro y al aumento de la morbilidad. Los trastornos del sueño son aún más acusados en estos trabajadores/as, especialmente cuando el desempeño de este tipo de trabajos es considerablemente antiguo. Consecuentemente, algunos países han previsto por su legislación y por vía Convenios, la posibilidad de transferir a este grupo de trabajadores/as a unas actividades con horarios “normales” y a una jubilación anticipada.

Los últimos estudios han demostrado que los trabajadores/as que trabajan a turnos, perciben su trabajo como más estresante que los del turno de día y piensan que su trabajo les ocasiona diferencialmente más fatiga física y mental.



Ansiedad y depresión (antes o después trabajo a turnos)



8.- Tipos de rotaciones y medidas organizativas

Mejorar las condiciones de trabajo a turnos supone actuar a nivel organizativo. Aunque no exista un modelo de organización a turnos óptima, pueden establecerse unos criterios para conseguir unas condiciones más favorables. La actuación debe basarse, principalmente, en intentar respetar al máximo los ritmos biológicos de vigilia-sueño y alimentación, así como también las relaciones familiares y sociales.

Los principales problemas surgen en la coordinación del sistema continuo de trabajo, cubriendo todo el día durante todos los días de la semana y abarcar, además, el trabajo nocturno. En este sistema es de fundamental importancia hablar del sentido de la rotación:

- a) **Rotación Natural.** (Mañana, tarde y noche).
- b) **Rotación Inversa.** (Noche, tarde y mañana).

No parece haber consenso sobre las ventajas e inconvenientes de los dos tipos de rotaciones. Mientras que para unos autores la rotación inversa favorece el descanso, para otros la rotación natural es mejor para la recuperación de la fatiga. Otra variable a tener en cuenta, a fin de tomar medidas organizativas, es la distancia entre el centro de trabajo y el domicilio del trabajador/a.

Se debe establecer un sistema de vigilancia específica de la salud para detectar síntomas de desadaptación del organismo al trabajo a turnos, considerando un cambio de puesto de trabajo a uno de jornada normal, a los trabajadores/as afectados. (Art. 25 LPRL).

En cuanto a la duración de cada ciclo existen dos aspectos a considerar:

- a) **Ciclos cortos.** En este tipo de ciclos se cambia de turno cada dos o tres días, parece ser que de esta manera, los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse. Sin embargo, implican cambios rápidos en los horarios alimenticios, produciéndose efectos negativos a medio y largo plazo en el aparato digestivo. También dificultan la vida social y familiar del trabajador/a.
- b) **Ciclos largos.** La rotación se produce cada semana o más días. Se considera que los ciclos largos facilitan el ajuste biológico y permiten una mayor regularidad en la vida familiar y social. Sin embargo, hay especialistas que opinan que es más favorable una rotación corta porque reduce el periodo pasado en el turno nocturno y facilita su soportabilidad.

Recomendaciones de trabajo a turnos.

- a) Se deberá garantizar un descanso mínimo de ONCE HORAS entre dos turnos. (Recomendación OIT-R-178 Ginebra 26/671990).
- b) Las jornadas de trabajo que se realicen en periodo nocturno deberán incluir una o varias pausas que permitan a los trabajadores/as descansar y alimentarse. Al fijar los horarios y la duración total de estas pausas se deberán tener en cuenta las exigencias que la naturaleza del trabajo nocturno comporta para los trabajadores/as (OIT-R-178 26/06/1990).

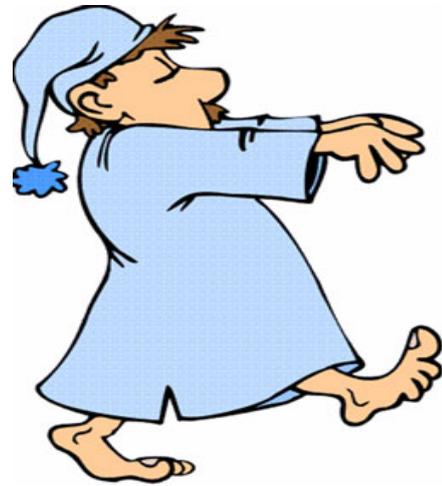
- c) En ningún caso se realizarán dos turnos consecutivos a tiempo completo, salvo en caso de fuerza mayor de accidente real e inminente. (Recomendación OIT-R-178 26/06/1990).
- d) Los turnos de noche y tarde, nunca serán más largos que los de mañana. Preferiblemente serán más cortos.
- e) Preferentemente se mantendrán en un mismo turno, los mismos trabajadores/as con el fin de establecer grupos que faciliten las relaciones estables.
- f) La empresa debería facilitar una comida caliente y equilibrada, instalar espacios adecuados y prever tiempo suficiente para la alimentación. También debería de dar a conocer con la máxima antelación el calendario con la organización de los turnos a realizar por los trabajadores/as para que éstos/as a su vez puedan organizar su vida familiar, social y su ocio.

9.- Medidas individuales de adaptación al trabajo a turnos

Apoyo social.- El trabajador/a a turnos y nocturno deberá hacer frente desde su primer día de trabajo a una serie de trastornos en su organismo. Para superar estos inconvenientes cada individuo trabajador/ a turnos o nocturno, se verá obligado a realizar esfuerzos, a veces continuados en el tiempo. En este punto, es donde es sumamente importante contar con una base suficiente de apoyo social y familiar que le facilite la mencionada superación. También sería necesario que las propias empresas faciliten programas formativos para la mejora de la tolerancia al trabajo a turnos y nocturnos.

Higiene del sueño.- Es sumamente importante, cuidar tanto la cantidad como la calidad de nuestro sueño, ya que es en este proceso vital cuando “recargamos las baterías”, algo básicamente necesario para mantener la salud. A continuación proponemos una serie de recomendaciones para cuidar nuestro sueño:

- Es conveniente escoger espacios oscuros y silenciosos para dormir, especialmente para dormir después de realizar un turno de noche.
- Evitar la cafeína en cualquiera de sus variantes y el alcohol, preferiblemente en las seis horas anteriores al descanso.
- Eliminar o reducir el tabaco.
- Reducir la ingestión de líquidos en el periodo previo al descanso para evitar la ruptura del sueño para ir al lavabo.
- Es recomendable tomar un vaso de leche caliente antes de dormir. La leche contiene triptófano y puede ayudar a conciliar el sueño.
- Establecer comportamientos rutinarios que puedan asociarse a la conducta de dormir (ejercicios de relajación, lectura, etc...).
- Es importante no realizar en la cama actividades distintas de las de dormir o sexual. Procurar no ver la televisión, comer...
- Si pasados unos minutos desde que nos metemos en la cama, no logramos conciliar el sueño, debemos levantarnos, abandonar la habitación y realizar alguna actividad relajante hasta que volvamos a sentir sueño.



Estrategias en la alimentación.-Una correcta y equilibrada alimentación es fundamental para contrarrestar las circunstancias negativas de los trabajos a turnos y nocturnos:

- Una comida rica en proteínas hace que aumente la secreción de ciertas hormonas al Sistema Nervioso Central y por lo tanto, este tipo de alimentación favorecerá la actividad y el estado de alerta, totalmente contraproducentes con el estado de sueño del individuo. Por lo contrario, una comida anterior al momento de dormir que sea rica en hidratos de carbono aumenta la secreción de serotonina, hormona inductora del sueño.

- Debemos evitar, en lo posible, comidas frías, pesadas y abundantes antes de dormir con el objeto de facilitar el proceso digestivo.
- Mantener horarios de comidas, lo más regulares posibles.
- Aligerar el tipo de comida disminuyendo los lípidos (grasas, fiambres y embutidos).
- Prever una pausa que permita tomar al menos una comida caliente durante las horas de trabajo.

Ejercicio físico.- Practicar algún deporte o realizar ejercicio físico controlado nos puede ayudar a dormir mejor e influirá positivamente en nuestra salud.

Es importante evitar la realización de actividad física en las horas anteriormente próximas a la de ir a dormir.



10.- Medidas de Prevención y Acción Sindical ante los riesgos derivados del trabajo a turnos

Objetivos prioritarios:

- Proteger la vida, preservar y mantener la integridad física, mental y social de los trabajadores/as.
- Buscar la integración de los aspectos sociales, psíquicos y físicos en un “todo armónico”.
- Eliminar, reducir, prevenir o aislar los riesgos.

- Estimular y desarrollar la Prevención de Riesgos de Accidentes o enfermedades laborales.
- Reparar los daños producidos por los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- Promover la reclasificación y recolocación de los trabajadores/as damnificados.
- Reducir el trabajo a turnos y principalmente el nocturno a las mínimas necesidades imprescindibles y sólo en aquellos sectores de carácter público necesario. (OIT nº 171- Art.27).
- Se hace necesaria buscar una nueva regulación legal, concreta , contundente y operativa que establezca cauces de participación para la ordenación de la jornada de trabajo entre todas las partes afectadas (OIT nº 171. Art.10 y E.T. art.41).

Acciones a nivel organizativo:

- Se deberían establecer limitaciones de edad para el desarrollo del trabajo a turnos. Para ello es desaconsejable realizarlo por trabajadores/as mayores de 45 años. Los efectos negativos del trabajo a turnos se incrementan con la edad de los trabajadores/as, provocando envejecimiento prematuro y aumento de morbilidad. En algunos países se ha previsto, en caso de intolerancia de los trabajadores/as, la transferencia a un puesto de trabajo en horario normal diurno y/o a la jubilación anticipada.
- Establecimiento de un número de años máximo de trabajo a turnos . (Recomendación OIT nº 178-Art 23).
- En el caso de ineludible necesidad de trabajo a turnos, las reivindicaciones deberían priorizar el establecimiento de medidas preventivas de las condiciones de trabajo y vigilancia específica de la salud. En este sentido, el Servicio de Prevención debe de estar totalmente capacitado para detectar cualquier síntoma que sugiera una desadaptación del organismo a este tipo de trabajos, adoptando las medidas necesarias para el cambio, en caso necesario, a puestos de trabajo con jornada normal.

- Según la OIT, “por cada quince años de trabajo nocturno y a turnos, se produce un envejecimiento prematuro del trabajador/a de unos cinco años”. Considerando este estudio, es imprescindible plantearse otra histórica reivindicación: **la reducción de jornada a 30 horas semanales** para este colectivo.
- Las cargas de trabajo en turno de noche deben de ser inferiores al resto de turnos, evitando tareas que supongan una elevada atención y concentración entre tres y seis de la madrugada. Por el contrario, deberían aumentar las pausas y tiempos de descanso. (Recomendación 178 OIT – Art. Nº 7).
- Establecimiento de un **Coefficiente Reducción de Jubilación** para trabajadores/as a turnos. (Recomendación nº 178-OIT. Art. 24).
- Evaluaciones de Riesgos Psicosociales, obligatorias en todos aquellos puestos de trabajo donde se desarrollen trabajos a turnos.

