

**NOCTURNIDAD Y TURNICIDAD**

El tiempo de trabajo es uno de los aspectos de las condiciones de trabajo que tiene una repercusión más directa sobre la vida diaria. El número de horas trabajadas y su distribución pueden afectar no sólo a la calidad de vida en el trabajo, sino a la vida extralaboral.

**Definición de turnicidad.** Es un sistema de organización del trabajo que en la mayoría de los casos incluye los trabajos nocturnos. Existen varias variantes, pero en líneas generales la turnicidad son trabajos de mañana/tarde o mañana/tarde/noche; con descanso dominical o 365 días al año.

**Los efectos.** Está ampliamente demostrado por entidades de prestigio (OMS, OIT, INSHT) las consecuencias perjudiciales de este sistema de trabajo, que afectan tanto a la salud como a la vida familiar y social. Entre otros destacamos: Trastornos gastrointestinales, alteraciones del sueño, trastornos nerviosos, empobrecimiento de las relaciones sociales, etc. (ntp 260).

**En ADIF, las evaluaciones de riesgos que incluyen turnicidad y nocturnidad se valoran sin darles la importancia que tienen, y sin llevar a cabo una evaluación de riesgos psicosocial específica.** Las medidas preventivas que se recogen para paliar estos efectos se limitan a meras recomendaciones de vida saludable al/la trabajador/a (que también), pero desde **CGT** creemos que en la actualidad y con la cantidad de personas que se ven afectadas por estos riesgos, **debemos empezar a tomarnos este tema con la importancia que tiene.**

Por ello, desde **CGT** planteamos en la Comisión Técnica de Seguridad y Salud (CTSS) que se debería empezar a trabajar en este tema, y como muestra de buena voluntad, nosotros, los sindicatos, debemos ser los primeros en trabajar en ello. Desde **CGT** hemos planteado unas **medidas preventivas serias y muy trabajadas**, basadas en recomendaciones tanto de la OIT como del INSHT. (Adjuntamos el [documento](#) para su posible estudio en profundidad por todos). Entre ellas nos gustaría destacar:

- Establecer un coeficiente reductor de jornada en función de las horas nocturnas trabajadas.
- Realizar ciclos cortos que respetan mejor los ciclos biológicos o al menos limitar el número de noches consecutivas.
- Limitar la edad y los años de trabajo a turnos y nocturnos.
- Tener en cuenta los años trabajados a turnos y nocturnos para el acceso a la jubilación parcial o en movilidad, a trabajos diurnos.
- Establecer pausas para ingestión de comidas calientes
- Especialización de la vigilancia de la salud respecto a los efectos de la turnicidad y nocturnidad.
- Otorgar al personal el gráfico anual que favorezca la conciliación.
- Mejorar la formación, estableciendo el taller de sueño como curso requerido.

**Mejorar las condiciones laborales de las personas trabajadoras empieza por mejorar su seguridad y salud en el trabajo.**

**CGT, HONESTIDAD, TRANSPARENCIA Y LUCHA CONSTANTES**

adif



CGT

☎ 166.287 91-506.62.87

[www.sff-cgt.org](http://www.sff-cgt.org) / e-mail: [sff-cgt@cgt.es](mailto:sff-cgt@cgt.es) / [f](#) en [facebook](#) [t](#) @SFFCG <https://telegram.me/sffcgt>