



EMPLEO

Fábricas y hospitales

En la industria, el trabajo por turnos afecta al 28,7% de los empleados; en las empresas industriales de más de 250 trabajadores, uno de cada tres tiene este tipo de horario. El colectivo sanitario es el otro gran afectado.

CONDICIONES LABORALES

Trabajar con el cuerpo dormido

El empleo por turnos provoca trastornos del sueño que pueden ser graves en un tercio de los casos

Nuria Peláez

Esta semana trabajo por las mañanas. La que viene, de tardes. Y la siguiente... por las noches. En España, un 22,2% de los empleados trabaja por turnos y un 8,9% tiene horario nocturno, bien sea en el turno fijo de noche o en jornada de turnos mañana-tarde-noche, según la última Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo publicada (2011). Los familiares —especialmente las parejas— de estos profesionales son muy conscientes de los inconvenientes que supone este tipo de horarios a la hora de hacer planes, establecer rutinas y conciliar la vida laboral y familiar. Pero los médicos llevan años estudiando otro tipo de inconvenientes: los que afectan a la salud.

No existen estadísticas sobre el número de bajas laborales o consultas médicas provocadas por el trabajo a turnos, pero expertos de todo el mundo intentan probar la relación a largo plazo del trabajo a turnos con enfermedades de lo más variopinto, incluido el cáncer. Paralelamente, las grandes empresas que utilizan este sistema de organización del trabajo llevan a cabo sus propios estudios no sólo por seguridad —y por tanto para reducir el índice de bajas y siniestralidad—, sino también para mejorar su rendimiento.

Volkswagen, por ejemplo, lleva años estudiando cuál es el mejor sistema de turnos; por eso, la multinacional automovilística recibió con gran interés la propuesta de financiar, a través de la cátedra de Empresa Volkswagen Navarra-Universidad de Navarra, un proyecto de investigación que estudia cómo afecta el trabajo a turnos sobre el sueño de los trabajadores. El estudio, liderado por el doctor Jorge Iriarte, pretendía objetivar la estructura del ciclo sueño-vigilia (también llamado ritmo circadiano) en trabajadores a turnos de dos ambientes distintos: una fábrica de automoción y un hospital. El equipo de Iriarte ya ha llevado a cabo la primera parte del estudio, analizando a enfermeras de la Clínica Universidad de Navarra: se comprobó que su tiempo de reacción ante estímulos visuales y auditivos se deterioraba significativamente después de trabajar en el turno de noche. Este año se llevará a cabo la segunda parte del estudio,



Grandes empresas como Volkswagen (en la imagen, una de sus fábricas en Alemania) llevan años estudiando el mejor horario para los empleados por turnos

ADAM BERRY / BLOOMBERG

Empleadas con el ritmo circadiano alterado

Durante el día, los parámetros biológicos de una persona tienen unas constantes naturales diferentes a las de la noche: es el caso, entre otras, del consumo de oxígeno, la temperatura corporal o la frecuencia cardíaca. Estos ritmos se repiten cada 24 horas y definen el ritmo circadiano (el ritmo sueño-vigilia) de una persona. El trabajo por turnos altera estos ritmos y eso, según algunos estudios, puede favorecer el desarrollo de todo tipo de enfermedades. El pasado marzo, investigadores del Fred Hutchinson Cancer Research Center de Seattle (Estados Unidos) publicaron un artículo en *Occupational and Environmental Medicine* que indicaba que las empleadas a turno pueden tener un riesgo más alto de desarrollar cáncer de ovario. El año pasado, otro estudio publicado en *PLoS Medicine* por investigadores de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard indicaba que este tipo de trabajadoras parecen tener un mayor riesgo de diabetes tipo 2, que podría estar favorecido por un aumento del peso corporal. Sin embargo, muchos expertos consideran poco fiables este tipo de estudios.

con empleados de Volkswagen. "Las enfermedades del sueño son también de vigilia ya que tienen repercusiones durante el día, y una muy frecuente es la enfermedad del sueño producida por el trabajo a turnos", explicaba a este diario el doctor Iriarte, durante una visita a Barcelona para ofrecer una conferencia en la escuela de negocios Iese. Cuando el turno de trabajo coincide con el periodo normal de sueño (como ocurre con el turno nocturno), el trabajador permanece alerta en un momento inadecuado de su ciclo sueño-vigilia, sufriendo insomnio o, por el contrario, hipersomnia. Según este neurólogo, entre el 60% y el 70% de los empleados a turnos sufre algún problema de sueño, y un tercio sufre molestias intensas como cefaleas frecuentes, mareos, dismi-

La cátedra Volkswagen de la Universidad de Navarra estudia cómo afectan estos horarios a los trabajadores

nución de la capacidad de atención, cambios de apetito, irritabilidad o ansiedad.

El trabajo a turnos está muy concentrado por sectores: en la industria afecta al 28,7% de los empleados; en las empresas in-

dustriales de más de 250 trabajadores, uno de cada tres tiene este tipo de horario. Los profesionales sanitarios conforman el otro gran colectivo afectado: el 23,8% tiene trabajo nocturno, ya sea fijo o, más habitualmente, a turnos.

El trabajo por turnos en cifras



Fuente: Ministerio de Empleo y Seguridad Social. Datos del 2011

HORARIO NOCTURNO POR SEXO



LA VANGUARDIA

Iriarte recuerda que el trabajo a turnos "se puede llevar bien hasta los 40 o 45 años", ya que a partir de esa edad "el día se acorta y las personas necesitan irse antes a dormir". La edad no es el único factor que determina incompati-

Por otro lado, según Iriarte "el profesional que trabaja a turnos es más proclive a sufrir ansiedad o depresión, y los que ya sufren estos trastornos pueden verlos agravados cuando trabajan con este tipo de horario".