

(3) Recomendaciones dirigidas a los cargos intermedios de los centros de trabajo para mejorar el trabajo por turnos de manera que afecta en menor medida al sueño

Algunas de las sugerencias siguientes podrían ser útiles para una situación de trabajo y para otras no.

- 1- Evite el turno nocturno permanente. En el caso de tener que atender al trabajo durante la noche optar por turnos rotatorios**
- 2- En el caso de turnos rotatorios procure que los turnos de noche consecutivos sean mínimos:** Algunas investigaciones sugieren que se debe trabajar solamente entre 2 y 4 noches consecutivas antes de tomar un día de descanso. Así se limita la pérdida de sueño y no se afecta demasiado el ritmo circadiano.
- 3- Evite los cambios de turnos muy rápidos:** Evite descansar solamente entre 7 y 10 horas antes de rotar al nuevo turno. Por ejemplo, no cambie del turno de la mañana al turno de noche en el mismo día de la semana. Se recomienda que un trabajador descanse por lo menos durante 24 horas antes de rotar al próximo turno. Algunas investigaciones sugieren que se descanse 48 horas mínimo entre los turnos.
- 4- Si alguien tiene que trabajar 7 días a la semana debe tomar 2 fines de semana libres por mes . La normativa en España establece que como mínimo se deberá descansar un día y medio ininterrumpido a la semana,** acumulable por períodos de hasta catorce días. Además establece un mínimo de 12 horas de descanso entre una jornada y la siguiente.
- 5- Procure que los turnos largos y las horas extras sean mínimos:** Si se usan turnos de 12 horas, no se debe trabajar más de dos o tres turnos consecutivos. Dos turnos consecutivos son mejor para los turnos de noche. Uno o dos días libres deben seguir a estos turnos de noche.
- 6- Considere variar la duración de los turnos:** Adapte la duración del turno a la carga de trabajo (física y psicológica). Si es posible, el

trabajo exigente debe hacerse durante los turnos cortos y el trabajo ligero debe hacerse durante los turnos largos.

- 7- En la medida de lo posible establezca horarios flexibles de entrada y de salida:** La flexibilidad horaria es especialmente importante para trabajadores y trabajadoras con menores o que cuidan de otras personas dependientes. Los turnos de la mañana no deben empezar muy temprano (entre los 5 y los 6), para no cortar demasiado el sueño de la noche.
- 8- Es muy importante que los horarios de trabajo sean regulares y previsibles:** Para poder planificar el descanso, el cuidado de los niños y el contacto con la familia y los amigos.
- 9- Revise los hábitos durante el día de trabajo:** Establezca un descanso para el almuerzo o desayuno suficiente para recuperarse de la fatiga. En los trabajos que requieren trabajo físico con movimientos repetitivos, parece que los descansos breves cada hora son mejores para recuperarse de la fatiga de los músculos.
- 10- Asegure unas adecuadas condiciones en el lugar de trabajo.** Una luz adecuada, aire limpio, buena calefacción o aire acondicionado y poco ruido ayudan a evitar añadir una carga adicional a quien trabaja por turnos.

Las recomendaciones anteriores se han adaptado de la página del CDC sobre recomendaciones para el trabajo a turnos: https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/97-145_sp/default.html)