

HÁBITOS SALUDABLES en trabajos por turnos



UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

- ↪ Los trabajos por turnos son aquellos que **no siguen el periodo laboral convencional** diurno de **8 horas** e incluyen **turnos de noche, turnos rotativos y horas de trabajo irregulares**. Es el caso de trabajos en fábricas, en el sector sanitario, de la hostelería o transporte, o puestos de trabajo de informática, seguridad, limpieza o comunicación, entre otros.
- ↪ Algunos sectores, por su ritmo de trabajo, necesitan desarrollar su actividad durante las **24 horas del día**. Este cambio de ritmo en los hábitos del día a día puede incidir en mayor o menor medida en la salud del trabajador. Hay que prestar especial atención cuando los turnos de trabajo son rotativos, ya que en la adaptación continua a distintos horarios es cuando pueden agudizarse algunos problemas de salud del trabajador.
- ↪ Por causas técnicas, económicas y sociales, esta tendencia va a aumentar progresivamente en los países industrializados. Por este motivo, es importante tener en cuenta, para evitar la aparición de posibles trastornos, una serie de consejos que inciden fundamentalmente en la adopción de un estilo de vida saludable.



Muchos ritmos de nuestro organismo se repiten cada 24 horas y están influidos por la alternancia de la luz y la oscuridad. Son lo que se conocen como ritmos circadianos. Algunos de ellos son las hormonas, la temperatura corporal o el sueño. Estos ritmos se desajustan cuando una persona trabaja por turnos debido a que van en contra de los ciclos naturales. Al no dormir, disminuye la atención y el rendimiento, baja el estado de ánimo, y nos sentimos un poco más tristes.

¿CUÁNTAS HORAS se recomienda dormir?

El número mágico de horas es **8**, aunque depende mucho de la persona. Hay algunas que necesitan dormir menos y otras más. Para trabajos a turnos, en los que descansar un mayor número de horas seguidas se hace más complicado, puede ser suficiente con descansar 6 horas y complementarlas con otros periodos de sueño más cortos a lo largo del día.





Al salir de trabajar, es recomendable no irse a dormir directamente. Conviene dar un paseo o hacer actividades rutinarias antes de irse a dormir, como leer o escuchar música y evitar el uso de cualquier dispositivo como móviles, tablets, ordenadores, etc.



Si se duerme durante el día, es importante hacerlo con la menor luz posible. Se recomienda cerrar bien las persianas o cortinas para que el descanso sea de mayor calidad, así como mantener una temperatura apropiada. Intentar no tener dispositivos electrónicos encendidos ni cargándose en el lugar de descanso.





Trabajar por turnos puede afectar a la distribución energética a lo largo del día. Se alteran las rutinas horarias de las comidas y la calidad de los alimentos que se ingieren, lo que, consecuentemente, provoca trastornos digestivos y metabólicos, entre otros.

CONSEJOS



Los trabajadores por turnos deben ceñirse lo máximo posible a un patrón normal de día y noche de ingesta de alimentos. Si, por ejemplo, entran a las 10 de la noche a trabajar, hay que desayunar antes de ir a trabajar, a las 2 o 3 de la madrugada hacer una comida fuerte, merendar a las 5 y cenar algo ligero al llegar a casa antes de acostarse.



Beber agua constantemente. Si se necesita una bebida con cafeína, se recomienda tomarla al principio del turno para que no interfiera en el sueño al terminar la jornada laboral, aunque el consejo es evitarla (incluyendo el té).



No se recomienda tomar bebidas energéticas. En su lugar, ingerir bebidas isotónicas, que son más saludables.



No se recomienda comer alimentos procesados. La mejor opción es prepararse la comida en casa, con productos naturales y de temporada, y llevarla al trabajo cada día.



En un estilo de vida saludable no puede faltar el ejercicio físico diario. Cuando los horarios laborales son cambiantes hay que encontrar el momento, dentro de la rutina establecida, para practicar algún tipo de deporte, ya sea caminar, correr u otras actividades.



CONSEJOS

- Es necesario encontrar el momento para hacer deporte cada día, ya sea antes de entrar a trabajar o después.
- Es recomendable hacer deporte al menos 4 horas antes de acostarse. De esta manera mejoramos la calidad del sueño. El ejercicio vigoroso antes de dormir actúa como factor estresante y retrasa el sueño.



Conciliar la vida laboral y familiar cuando se trabaja por turnos no es tarea fácil. Es importante planificar tiempos de reposo para estar con la familia. Por ejemplo, si un trabajador llega a casa a las 8 de la mañana, puede sentarse a “cenar” con su familia mientras ellos desayunan.



CONSEJOS

- Es importante buscar pequeños momentos para estar con la familia. Importa más la calidad que la cantidad.
- Hay que planificar con tiempo los periodos de ocio con amigos o familia.
- Establecer rutinas con aquellas personas que nos apetezca estar. Por ejemplo, aprovechar el momento de hacer deporte con un amigo.



UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

www.uniondemutuas.es



Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil

