



HÁBITOS SALUDABLES en trabajos por turnos

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**. Algunos sectores, por su ritmo de trabajo, necesitan desarrollar su actividad durante las **24 horas del día**.



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. Estos ritmos se desajustan cuando una persona trabaja por turnos debido a que van en contra de los ciclos naturales.

¿CUÁNTAS HORAS se recomienda dormir?



El número mágico de horas es **8**, aunque depende mucho de la persona. Para trabajos a turnos, puede ser suficiente con descansar 6 horas y complementarlas con otros periodos de sueño más cortos a lo largo del día.

CONSEJOS

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.



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. No se recomienda tomar bebidas energéticas.

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.



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.

