

Tlfno: 976748069
e-mail: smoros@maz.es

Unidad de trastornos del sueño

Dra. M. Pilar Cuartero
Dra. M. Jesus Valiño
Dña. Elia Usieto

Zaragoza, 20 de Junio de 2007

Asunto: Detección, Vigilancia y Prevención de los trastornos del sueño en la población trabajadora a turnos.

La población de trabajadores a turnos y con jornadas laborales nocturnas están expuestos a desarrollar alteraciones diversas que engloban insomnio, somnolencia, alteraciones psicosociales y familiares y, por ende, disminución en el rendimiento laboral y riesgo de accidentabilidad, así como patologías sistémicas a largo plazo en el ámbito digestivo, cardiocirculatorio..., todo ello derivado de la turnicidad y nocturnidad laboral.

Por otro lado existen patologías de sueño como el Síndrome de apnea obstructiva del sueño o el insomnio primario, que son causas conocidas de siniestralidad ya documentada en los accidentes de tráfico y laborales.

Según lo dicho y teniendo en cuenta la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y la vigilancia de la salud de los trabajadores a la que insta el Reglamento que la desarrolla, debería tenerse en cuenta la detección de las alteraciones de sueño, la intervención sobre las mismas y la Prevención en el ámbito laboral.

Como resultado de nuestra experiencia en la investigación de las consecuencias del trabajo a turnos, hemos elaborado la guía adjunta, que puede ser de utilidad tanto para los trabajadores sometidos a la turnicidad, como para los responsables de la vigilancia de la salud en entidades con este sistema de organización.

Más allá de la guía práctica y con el propósito de ofrecer soluciones a los efectos de la turnicidad disponemos de los siguientes servicios:

1) EVALUACION E INTERVENCIÓN

- 1) **Detección de riesgos** para la salud física, psíquica o social del trabajador.
- 2) **Evaluación** de horarios, descansos, flexibilidad, servicios existentes, etc.
- 3) **Propuesta de medidas correctoras** aplicables de manera general a los trabajadores.



2) FORMACIÓN

En cursos de duración variable adaptados a las necesidades de la empresa.

1) Cursos de formación del **personal en trabajo a turnos y nocturnidad**

Talleres de formación interactivos en los que los trabajadores resuelven sus dudas sobre:

1. El trabajo a turnos y sus posibles consecuencias
2. Los procesos de sueño
3. Estilo de vida saludable en función de sus horarios
4. Nutrición en el trabajador a turnos
5. Conciliación de la vida social y familiar

2) Seminarios dirigidos al **personal dedicado a los reconocimientos de salud y personal gerente** de la empresa.

1. Conocimiento de las patologías más importantes .Prevención
2. Sistemas de detección.
3. Abordaje terapéutico.
4. Turnicidad, tipos de turnos, elección de los turnos
5. Medidas ambientales, personales y de grupo a aplicar desde el ámbito empresarial