

# **boletín de actualidad preventiva andaluza**

## **9 de marzo 2009**



*Este boletín está abierto a cualquier colaboración para próximos números. Si considera que algún contenido es incorrecto o incompleto o que hay contenidos que deban incluirse sus aportaciones serán bienvenidas, escriban para ello al mail [lineaprl.cem@juntadeandalucia.es](mailto:lineaprl.cem@juntadeandalucia.es)*

- **Sumario**
- **Portada**
- **Agenda**
- **Noticias**
- **Consejos Preventivos**
- **Normativa**

## **Sumario**

- 
- ❖ **Xª JORNADAS TÉCNICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y ENTREGA DE PREMIOS PREVER 2008**
  - ❖ **PROGRAMA "APRENDE A CRECER CON SEGURIDAD"**
  - ❖ **PREVEBÚS JOVEN**
  - ❖ **PREVEBÚS INMIGRANTE**
  - ❖ **PRESENTACIÓN GUÍA PRL SECTOR CEMENTERO ANDALUZ A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**
  - ❖ **JORNADA SEGURIDAD ELÉCTRICA EN OBRAS**
  - ❖ **CURSO DE SEGURIDAD EN TRABAJOS EN ALTURA I**
  - ❖ **CURSO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. NIVEL BÁSICO**
  - ❖ **LÍNEAS AERIAS Y SUBTERRANEAS PARA EL TRANSPORTE Y DISTRIBUCIÓN DE ENERGÍA ELÉCTRICA EN ALTA TENSIÓN**
  - ❖ **MATERIALES Y PRODUCTOS DE CONSTRUCCIÓN, EN REFERENCIA A LA NORMATIVA CONTRA INCENDIOS**
  - ❖ **XIII CONGRESO DE SESPAS**
  - ❖ **JORNADAS FREMAP-ANDALUCIA**
  - ❖ **CURSOS. INSHT. CNMP. SEVILLA**
  - ❖ **II CONGRESO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE CANARIAS (PREVECAN '09)**
  - ❖ **XV CONGRESO DE LA SOCIEDAD MÉDICA ESPAÑOLA DE FONIATRÍA**
  - ❖ **EL AYUNTAMIENTO ALMUÑECAR PRESENTA EL PROYECTO ARGOS, DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**
  - ❖ **TRABAJO NOCTURNO.-ASPECTOS BÁSICOS**
  - ❖ **REAL DECRETO 197/2009, DE 23 DE FEBRERO, POR EL QUE SE DESARROLLA EL ESTATUTO DEL TRABAJO AUTÓNOMO EN MATERIA DE CONTRATO DEL TRABAJADOR AUTÓNOMO ECONÓMICAMENTE DEPENDIENTE Y SU REGISTRO Y SE CREA EL REGISTRO ESTATAL DE ASOCIACIONES PROFESIONALES DE TRABAJADORES AUTÓNOMOS.**
  - ❖ **RESOLUCIÓN DE 10 DE DICIEMBRE 2008 DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE INDUSTRIA, ENERGÍA Y MINAS, POR LA QUE SE ESTABLECE EL RÉGIMEN TRANSITORIO PARA LA PUESTA EN SERVICIO DE LAS PLATAFORMAS ELEVADORAS VERTICALES PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA.**

## Portada

### Xª JORNADAS TÉCNICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y ENTREGA DE PREMIOS PREVER 2008



Sevilla 2009



La Consejería de Empleo de la Junta de Andalucía organiza, conjuntamente con el Consejo General de Relaciones Industriales y Licenciados en Ciencias del Trabajo, las Xª Jornadas Técnicas de Prevención de Riesgos Laborales y la entrega de Premios Nacionales e Internacionales de Prevención PREVER 2008, que tendrá lugar en el Hotel Silken Al-Andalus Palace (Sevilla) los días 13 y 14 de marzo.

En dichas jornadas, se abordarán aspectos relativos a los Recursos Humanos en el Marco de la Responsabilidad Social

Corporativa; la Normativa en PRL: Balance de su Aplicación y Posibles Reforma; la Prevención de los Riesgos Laborales en el Marco de la Responsabilidad Social Corporativa. Por otro lado, se abordarán temas referentes a la Política Preventiva Andaluza: Perspectivas de Futuro; Estrategia Española 2007 - 2012. Plan de Acción, así como las Perspectivas de Futuro de la PRL desde la Óptica de la Seguridad Social.

Se procederá, así mismo, a la entrega de los Premios PREVER 2008, en la que los candidatos son propuestos por los premiados el año anterior, las Direcciones Generales de Trabajo de la CC.AA, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo y la Agencia Europea de Seguridad y Salud Laboral. Una Comisión Mixta del CGRICT, con los organismos antes citados, denominada Comisión PREVER, es quien concede los galardones cada año. Hotel Silken Al-Andalus Palace . 13 y 14 de marzo. Sevilla. Si desea acceder a más información sobre este evento y su programa pique aquí

## Agenda

### EVENTOS PREVISTOS MIEMBROS DEL CAPRL

#### PROGRAMA "APRENDE A CRECER CON SEGURIDAD"

Dirigido a toda la comunidad educativa pero especialmente a los alumnos, nace como respuesta a la falta de formación en materia de Seguridad y Salud Laboral. El programa se inició en 1994 en Jaén y actualmente está presente en todas las provincias de Andalucía, contando con la colaboración de la Consejería de Educación. En el año 2005, se firmó un Protocolo general de colaboración entre las Consejerías de Empleo y Educación, para la promoción de la Seguridad y la Salud Laboral en los Centros Educativos de Andalucía. En dicho Protocolo se recogen, entre otras, actuaciones relativas al programa Aprende a crecer con Seguridad, la formación del profesorado y la edición de materiales didácticos sobre la materia, así como la celebración de la Semana de la Prevención de Riesgos, coincidiendo con el 28 de abril, Día de la Seguridad y Salud en el Trabajo. El programa está desarrollado por los Centros de Prevención de Riesgos Laborales (CPRL) de la Consejería de Empleo, coordinados por la Dirección General de Seguridad y Salud Laboral. Puede saber más de este programa, picando en este enlace: [http://www.juntadeandalucia.es/empleo/www/prl/actividades\\_difusion/prevebus/crecer\\_seguridad/presentacion.php](http://www.juntadeandalucia.es/empleo/www/prl/actividades_difusion/prevebus/crecer_seguridad/presentacion.php)

LOCALIDAD	COLEGIO	FECHAS PREVISTAS MARZO
CÓRDOBA	EDUARDO LUCENA	9
S. SEBASTIÁN DE LOS BALLESTEROS	STO TOMÁS DE AQUINO	10
HORNACHUELOS	VICTORIA DíEZ	11
BENAMEJÍ	MENÉNDEZ PELAYO	12
LUQUE	NTRA SRA DEL ROSARIO	13

## **PREVEBÚS JOVEN**

*Objetivos del Programa: Promoción de la cultura preventiva en el alumnado andaluz de 14 a 16 años.*

La Consejería de Empleo de la Junta de Andalucía, por medio de su Dirección General de Seguridad y Salud Laboral, tiene entre otros objetivos, la promoción de la salud laboral, reducción de la siniestralidad laboral y mejora de las condiciones de trabajo

El Programa Prevebús Joven está relacionado con la consecución de dos de los objetivos estratégicos del Plan General.

- Implantar una cultura preventiva en la sociedad andaluza.
- Impulsar el tratamiento de las materias preventivas en los diferentes niveles educativos y formativos.

El PREVEBÚS es un autobús articulado que permite una gran movilidad por zonas rurales. El PREVEBÚS se encuentra acondicionado para efectuar en su interior:

- Talleres Multimedia para implantar una cultura preventiva en jóvenes andaluces de 14 a 16 años (AULA- SALA INTERACTIVA)
- Sesiones informativas y/o divulgativas, dirigidas al profesorado de educación secundaria, así como a madres y padres de alumnos (SALA DE INFORMACIÓN-REUNIÓN).

Este Prevebús Joven, tiene en previsión la visita a todas las provincias de Andalucía  
Programación prevista:

<b>LOCALIDAD</b>	<b>COLEGIO</b>	<b>FECHAS MARZO</b>
MIJAS LA CALA (MÁLAGA)	LA CALA DE MIJAS	9
MARBELLA (MÁLAGA)	GUADALPIN	10
MIJAS LA LAGUNA (MÁLAGA)	LAS LAGUNAS	11
MÁLAGA	LITORAL	12

## **PRESENTACIÓN GUÍA PRL SECTOR CEMENTERO ANDALUZ A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

Con la presencia de la Directora General de Seguridad y Salud Laboral, de la Consejería de Empleo de la Junta de Andalucía, amén de otras personalidades de relevancia empresarial y social, el próximo día 16 de abril de 2009, tendrá lugar en la Sede de la Confederación de Empresarios de Andalucía, la presentación de la Guía de PRL en el Sector Cementero Andaluz, elaborada por FLACEMA.

Sede de la CEA. 4ª Planta. 16 de abril. Isla de la Cartuja. Sevilla

## **JORNADA SEGURIDAD ELÉCTRICA EN OBRAS**

Los próximos días 14 y 16 de abril en los Centros de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla y Málaga, respectivamente, se procederá a celebrar unas Jornadas sobre Seguridad Eléctrica en Obras, organizadas conjuntamente con ACCIONA INFRAESTRUCTURAS, mediante clases teóricas a impartir en los CPRL, y prácticas, en Parque de Maquinaria de ACCIONA en Sevilla y en lugar por definir, en Málaga.

CPRL Sevilla y Parque de Maquinaria de ACCIONA de Sevilla. 14 abril. Sevilla

CPRL Málaga y Lugar por definir por ACCIONA en Málaga. 16 de abril. Málaga

## **EVENTOS PREVISTOS OTRAS ENTIDADES**

### **CURSO DE SEGURIDAD EN TRABAJOS EN ALTURA I (ver más)**

Promovido por ASIMELEC y dentro de las actuaciones de la Fundación del Metal para la Formación, Cualificación y el Empleo, se convoca este curso al objeto de que los operarios pueda conocer el manejo de los equipos de seguridad, se consiga la sensibilización y motivación del trabajador para que incorpore los conocimientos adquiridos a la rutina laboral, así cómo proceder a practicar y ejecutar acciones, posibilitando la practica de manera autónoma y segura

Para ello mediante ASIMELEC, se posibilita el acceso a este curso

ADEITEL- Andalucía. Av Utrera Molina 26. 1ª Planta. 16 y 17 de marzo. Sevilla

## **CURSO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. NIVEL BÁSICO**

Promovido por CONFEMETAL y dentro de las actuaciones de la Fundación del Metal para la Formación, Cualificación y el Empleo, se convoca este curso para poder dar de una forma sistematizada, y haciendo mención a la normativa aplicable en cada caso, los conocimientos mínimos suficientes que permitan analizar los riesgos que hay en el entorno de trabajo dentro de la empresa. Impartir las técnicas de análisis de las condiciones de trabajo que permitan valorar los riesgos y adoptar las medidas adecuadas para evitarlos o disminuirlos. Dar a conocer diversas herramientas para la gestión de la seguridad (Manuales de Seguridad, Programas de Seguridad y Salud, Auditorías, Planes de Autoprotección, etc.). Mostrar diversos métodos de investigación de accidentes y su posterior análisis para sacar las conclusiones que permitan adoptar las soluciones que eviten los accidentes en el futuro.

Establecer las pautas para el control estadístico de los accidentes y su posterior tratamiento

THYSSENKRUPP ELEVADORES, S.L. C/ Alcalá de los Gazules Nº 11; del 18/03/2009 al 13/04/2009. Cádiz (**ver más**)

THYSSENKRUPP ELEVADORES, S.L. C/ Luís Fuentes Bejarano Nº 60, Local B2, Edf Nudo Norte; del 25/03/2009 al 20/04/2009. Sevilla (**ver más**)

## **LÍNEAS AERIAS Y SUBTERRANEAS PARA EL TRANSPORTE Y DISTRIBUCIÓN DE ENERGÍA ELÉCTRICA EN ALTA TENSIÓN**

El Reglamento de líneas eléctricas aéreas de alta tensión aprobado en 1968 ha sido derogado por el Nuevo Reglamento de Líneas Eléctricas de Alta Tensión publicado en el B.O.E. de 19 de Marzo R. 223/2008. En este nuevo Reglamento han sido consideradas no sólo las líneas aéreas con conductores desnudos sino también las líneas eléctricas tendidas con cable aislado. El curso tiene por objetivo presentar el contenido del Nuevo Reglamento en lo que respecta a los aspectos reglamentarios relativos a la instalación y puesta en marcha de las líneas eléctricas, así como de los nuevos requisitos técnicos a cumplir por las líneas aéreas desnudas, por las líneas aisladas (subterráneas o aéreas) y por las líneas que utilizan cables recubiertos.

Granada. FFII - Fundación para el Fomento de la Innovación industrial. 13-14 de mayo. (**ver más**)

## **JORNADAS FREMAP-ANDALUCÍA**

- Trabajos con fitosanitarios. Control de riesgos higiénicos. 18 de marzo. Lepe (Huelva)
- Prevención de riesgos laborales y trabajadores autónomos. 18 de marzo. Nueva Andalucía (Málaga).
- Prevención de riesgos laborales y trabajadores autónomos. 24 de marzo. Sevilla
- Criterios ergonómicos para el manejo de personas con movilidad reducida. 26 de marzo. Jaén
- Auditoría técnica de seguridad en instalaciones eléctricas en obras de construcción. 2 de abril. Sevilla
- Código Técnico de Edificación. Implicaciones en las condiciones de seguridad de los lugares de trabajo. 21 de abril. Algeciras
- Seguridad en las operaciones de mantenimiento. 23 de abril. Huelva

## **CURSOS. INSHT. CNMP. SEVILLA**

### **CURSOS POR ESPECIALIDADES**

- Condiciones de trabajo en agricultura. 5 y 6 de mayo
- Electrocardiografía y adaptación cardiovascular al trabajo. 18 a 22 de mayo
- Factores psicosociales: metodologías de evaluación. 25 y 26 de mayo

## Noticias

---

### CONVOCATORIAS

#### **II CONGRESO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE CANARIAS (PREVECAN '09)**

La Prevención es uno de los aspectos que más preocupan a la sociedad en su conjunto. La Prevención como concepto global, afecta a cada faceta de nuestras vidas; en el hogar, en los desplazamientos, en los lugares de ocio, y , por supuesto, en el trabajo. Por ello, la Prevención de Riesgos Laborales es uno de los ejes centrales sobre los que debe girar cada una de las iniciativas, planes, normas y proyectos que adopten las administraciones públicas para intervenir en el mercado laboral y para sensibilizar a la sociedad en general. Bajo el lema “*Juntos Marcando Futuro en Prevención de Riesgos Laborales*”, se celebrará el II Congreso de Prevención de Riesgos Laborales de Canarias. (píquete aquí para saber más) Palacio de Congresos Alfredo Kraus. 25 a 27 de marzo. Las Palmas de Gran Canaria

#### **XV CONGRESO DE LA SOCIEDAD MÉDICA ESPAÑOLA DE FONIATRÍA**

En Mayo de 2009 se reunirán en Cádiz científicos e investigadores relacionados con la Patología de la Comunicación para actualizar y en lo que al programa científico se refiere, plantear dos grandes retos:

1. Mejorar la Prevención de Riesgos Laborales por el uso profesional de la voz: creación de herramientas de vigilancia de la salud, eliminación de barreras a la comunicación y creación de las redes necesarias de asistencia para una patología que crece día a día por el alto número de trabajadores que usan su voz como herramienta (1/3 de la población activa).
2. Revisar, actualizar y mejorar el conocimiento de la Patología de la Comunicación desde el punto de vista foniatrico, cosa que haremos a través del análisis casos clínicos.

Se hará un abordaje multidisciplinar de los temas a tratar por profesionales procedentes de toda Europa que, desinteresadamente, expondrán sus trabajos  
Aula Magna Facultad de Filosofía. UCA . Avenida Dr. Gómez Ulla nº1.21 A 23 de mayo.  
Cádiz

### ACTUALIDAD

#### **EL AYUNTAMIENTO ALMUÑECAR PRESENTA EL PROYECTO ARGOS, DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**

El concejal de Organización Administrativa, Personal y Hacienda del Ayuntamiento de Almuñecar, Antonio Díaz González, presentaba la semana pasada el proyecto “Argos Almuñecar”. Un estudio en el que se efectúa un análisis de la siniestralidad laboral en el municipio durante el año pasado, y en el que se plantean una serie de acciones encaminadas a prevenir y mejorar las condiciones de seguridad en las empresas y el ayuntamiento del municipio.

En la presentación del proyecto se hizo un diagnóstico de la situación de las cincuenta empresas más importantes del municipio, entre las que se ha incluido el ayuntamiento, mediante la recogida sistemática de datos y asesoramiento para el cumplimiento de la legislación vigente, así como las conclusiones y objetivos a conseguir a corto y medio plazo, tal como destacaron Antonio Díaz y el técnico en Riesgos Laborales, Francisco Vélez, autor del estudio.

Este proyecto denominado “Argos Almuñecar”, nace como un informe de análisis en materia de prevención de riesgos laborales en Almuñecar y La Herradura, con la colaboración de la Consejería de Empleo y la Federación Andaluza de Municipios y Provincias, para el desarrollo de acciones piloto en materia de prevención de riesgos laborales. “Un proyecto que tiene por objeto la promoción de la mejora de las condiciones de trabajo dirigida a elevar el nivel de protección de la seguridad y salud del personal laboral en el trabajo”, tal como destacaba Antonio Díaz, quien destacaba la total

colaboración que el gobierno municipal y los distintos departamentos han tenido con los técnicos para la realización del diagnóstico y la confección de las entrevistas y reuniones. Según informaba Francisco Vélez, "el estudio-diagnóstico 'Argos Almuñécar' pretende mostrar la situación de las empresas y la administración local que tienen su sede local en el municipio de Almuñécar La Herradura, en materia de Prevención de Riesgos Laborales, y que se ha articulado en torno a los índices de siniestralidad o accidentabilidad de las empresas en el municipio, la información y conocimiento sobre la Ley de prevención de riesgos laborales, la responsabilidades con respecto a la seguridad y salud de los trabajadores, el análisis del cumplimiento de sus obligaciones por parte de las empresas con respecto a la Ley, y las medidas y elementos de seguridad utilizados en las empresas y su adecuado uso".

El principal objetivo del estudio es conocer la situación real de las empresas locales en materia de de accidentabilidad y siniestralidad laboral, además de detectar las diferentes dificultades y problemas que encuentran para el desarrollo e implantación de un buen sistema documental de gestión.

Entre los objetivos del proyecto Argos, se encuentra ayudar a las empresas, pymes y autónomos a mejorar la seguridad y salud en sus empresas, introduciendo una cultura preventiva para conseguir la implantación de la Prevención de Riesgos laborales, sensibilizar a trabajadores y empresarios de la importancia del cumplimiento de la normativa y de los costes humanos y económicos que supone su falta de medidas de seguridad, influir en un descenso de la accidentalidad laboral, y analizar las causas que provocan la situación actual para mejorar la eficacia de las acciones a desarrollar en próximos años para conseguir la promoción en prevención de riesgos laborales en toda el área local de nuestro municipio.

En paralelo a lo anterior, se pretende lograr una unión plena entre en Ayuntamiento de Almuñécar, empresas y trabajadores en la consecución de estos objetivos para reducir y minimizar los accidentes laborales.

#### *Conclusiones*

En una exposición realizada en el Ayuntamiento de Almuñécar, ante los representantes de diversas asociaciones empresariales y económicas del municipio, así como empresarios y especialistas de la materia, por parte del técnico Francisco Vélez se expusieron los datos referidos a la siniestralidad ocurrida en el municipio durante el pasado año 2.008. Afortunadamente, durante el mismo no hubo accidentes mortales en nuestro municipio, aunque si graves y leves, algunos de ellos in itinere, en el desplazamiento desde el domicilio al lugar de trabajo o viceversa. Aunque todo el mundo tuvo en la mente el trágico accidente en el viaducto de la autovía del Mediterráneo, el 7 de noviembre de 2005, con seis muertos. O el obrero fallecido el 11 de julio de 2006, cuando trabajaba en la construcción de un edificio en el barrio de La Paloma, junto a la gasolinera de la N- 340 No cabe duda de que se ha realizado un exhaustivo análisis de la seguridad en las empresas del municipio, con 50 entrevistas realizadas en 50 visitas a diferentes empresas de todos los sectores económicos, para elaborar el diagnóstico que ha servido de base a este estudio. Ha sido una primera toma de contacto con la realidad, y la impresión detectada entre los empresarios asistentes a la presentación del proyecto, es la necesidad de concienciación y promoción de la seguridad en el trabajo. La falta de información se pretende abordar con el asesoramiento del ayuntamiento, así como la colaboración de las empresas que gestionan esta materia ante las empresas, de las que cobran por sus servicios. Sin duda, un interesante campo en el que habrá que seguir profundizando. Aunque uno de los aspectos más positivos de este estudio, para el que se ha contado con una subvención de la FAMP, es el capítulo de las propuestas de cara al futuro. Una de las conclusiones prácticas del proyecto Argos es poner en marcha un Asesoramiento Técnico personalizado. Mediante el mismo se pretende atender, informar y difundir al mayor número de empresas en Almuñécar y La Herradura, sobre prevención de riesgos laborales. A medio plazo se pretende crear desde el Ayuntamiento de Almuñécar, un servicio de asistencia técnica (telefónica - on-line), que resuelva las dudas o cuestiones relacionadas comunes en materia de prevención, buscando un diagnóstico participativo y de concienciación, abarcando todos los sectores y empresas del municipio.

Por último, destacar que entre las propuestas novedosas que se han presentado en este proyecto, destaca la creación de un aula de prevención, similar a una escuela de educación vial o de tráfico, en la cual se pretende la colaboración de las empresas de prevención de riesgos laborales y seguridad e higiene en el trabajo y un local que cedería el Ayuntamiento de Almuñécar, denominada Escuela de Prevención de Riesgos Laborales.

El proyecto consistiría en habilitar una serie de escenarios en una misma sala (inicialmente 4: una cocina, un taller, un laboratorio clínico y una carpintería) en tamaño real con riesgos y medidas preventivas. Así mismo existirá una zona destinada a que los alumnos se familiaricen con los diferentes equipos y métodos de trabajo de cada individuo. Gracias a la cesión del aula y con el uso de las nuevas tecnologías se pretende fomentar una cultura preventiva, ya desde las etapas escolares básicas, que va concebido a la concienciación de los más pequeños del municipio, los cuales serán los trabajadores de éste en un futuro próximo. También se contempla la celebración de Jornadas de intercambio de experiencias entre las empresas del municipio y/o con municipios de la provincia y la Mancomunidad de Municipios de la Costa Tropical.

Fuente: <http://www.andaluciainformacion.es/portada/?a=33874&i=1>

## Consejos Preventivos

### TRABAJO NOCTURNO.- ASPECTOS BÁSICOS



Se considera trabajo nocturno el que tiene lugar "entre las 10 de la noche y las 6 de la mañana" y se considera trabajador nocturno al que "invierte no menos de tres horas de su trabajo diario o al menos una tercera parte de su jornada anual en este tipo de horario."

En estudios realizados sobre esta materia, se ha podido constatar que las personas que trabajan a turnos demuestran una menor satisfacción con el horario y con el trabajo en general, que las personas que prestan sus servicios en jornada laboral diurna.

Los efectos negativos del turno de noche sobre la salud de las personas se dan a distintos niveles:

- Se ve afectado el equilibrio biológico, por el desfase de los ritmos corporales y por los cambios en los hábitos alimentarios.
- Se ven alterados los ritmos circadianos, es decir es decir, que las funciones fisiológicas siguen unas repeticiones cíclicas y regulares. Estos ritmos suelen clasificarse en ultradianos, si son superiores a 24 horas; circadianos o nictamerales si siguen un ritmo de 24 horas; o infradianos, si su ciclo es inferior a las 24 horas. Estos ritmos biológicos coinciden con los estados de vigilia y sueño, siendo la mayoría de ellos más activos durante el día que durante la noche.
- Se dan perturbaciones en la vida familiar y social, por lo que se experimenta una alteración sobre las relaciones sociales ordinarias, dándose el caso de que se hacen presentes factores de riesgo sicosociales.
- Desde el punto de vista ergonómico, es importante tener en cuenta estas consecuencias y diseñar el trabajo a turnos de manera que sea lo menos nocivo posible para la salud de aquellas personas que se encuentran en dicha situación.

Al cambiar los ciclos sueño/vigilia, los ritmos circadianos, se desequilibran, pero recuperan la normalidad cuando se vuelve a un horario normal. El trabajo nocturno, fuerza a la persona a invertir su ciclo normal de actividad descanso, obligándole a ajustar sus funciones al período de actividad nocturna. Ello acarrea un cambio en las funciones corporales, que aumenta con el número de noches trabajadas, pero que no llega nunca a ser completo. Las alteraciones son debidas normalmente, a la estabilidad de estos ritmos y a su dificultad para adaptarse a modificaciones externas. De hecho, el cuerpo está sometido a una tensión continua en su intento de adaptarse al cambio de ritmo.

Por otro lado, existen aspectos que no se pueden obviar y que están fuertemente relacionados con la nocturnidad laboral:

#### *Hábitos alimentarios:*

El deterioro de la salud física puede manifestarse, en primer lugar, por alteración de los hábitos alimentarios, y más a largo plazo, en alteraciones más graves, que pueden ser gastrointestinales, neuropsíquicas y cardiovasculares.

Las personas necesitan al menos tres comidas diarias, algunas de ellas calientes, con un cierto aporte calórico y tomadas a una hora más o menos regular. El horario de trabajo afecta a la cantidad, calidad y ritmo de las comidas, dándose situaciones que permiten la aparición de:

- Alteraciones digestivas manifestadas a menudo por las personas que trabajan a turnos se ven favorecidas por la alteración de los hábitos alimentarios:
  - o la calidad de la comida no es la misma, se suelen tomar comidas rápidas y en un tiempo corto e inhabitual.
  - o los alimentos, suelen estar mal repartidos a lo largo de la jornada y de ordinario tiene un alto contenido calórico, con abuso de ingesta de grasas.
  - o en el turno de noche, además, suele haber un aumento en el consumo de café, tabaco y excitantes, factores que pueden ayudar a la aparición de dispepsias.
  - o la calidad de los alimentos se ve alterada (aumento de grasas, comidas rápidas, alcohol, etc.), así como el aporte equilibrado de elementos (exceso de lípidos y falta de glúcidos/hidratos de carbono), cuando el ritmo metabólico es más bajo.
  - o Aplazamientos de una comida o incluso saltársela (generalmente el desayuno después de un turno de noche). Las alteraciones debidas a la desincronización de los ciclos circadianos digestivos pueden verse agravadas por el hecho de que los trabajadores suelen comer a disgusto por comer fuera de hora, sin la familia.

### *Alteraciones del sueño*

Al cambiar el curso natural de los ritmos circadianos, el trabajo a turnos ocasiona perturbaciones en el ritmo biológico del sueño.

El sueño comprende dos fases: una de sueño lento y una de sueño rápido. Durante la primera fase se da un período inicial de sueño ligero y un segundo período de sueño profundo, en el que las constantes fisiológicas y el tono muscular disminuyen. Esta fase del sueño permite la recuperación física del organismo.

La fase de sueño rápido, o sueño paradójico, es la que permite la recuperación psíquica. Durante esta fase, que se repite unas cuatro veces durante el sueño nocturno, aumentan las constantes fisiológicas, metabólicas y endocrinas; aparecen una serie de movimientos oculares rápidos (-fase MOR o REM, del inglés: rapid eyes movement) y se produce la actividad onírica.

En el desarrollo del trabajo nocturno, nos encontramos que:

- o no es posible recuperarse de la fatiga diaria, porque para ello, es necesario dormir con variaciones individuales, alrededor de siete horas durante la noche, de manera que puedan darse todas las fases del sueño y se facilite la recuperación física durante las primeras horas de sueño, y la recuperación psíquica en las horas siguientes.
- o el sueño se ve alterado, no produciéndose nunca una adaptación plena al cambio horario. Por ejemplo, en el turno de mañana, al tener que despertarse demasiado pronto y acortar las últimas horas de sueño, se reduce el sueño paradójico, mientras que en el turno de noche, al alterar el ritmo sueño/ vigilia, y a causa de la mayor dificultad de dormir de día - debido a la luz, ruidos, etc.- se observa una reducción del sueño profundo, con lo que se dificulta la recuperación de la fatiga física
- o Se produce un acúmulo de fatiga, provocando, a largo plazo, la aparición de un estado de fatiga crónica, que puede considerarse un estado patológico y que produce alteraciones de tipo nervioso (dolor de cabeza, irritabilidad, depresión, temblor de manos, etc.), enfermedades digestivas (náuseas, falta de apetito, gastritis, etc.) y del aparato circulatorio.

### *Alteraciones de la vida social*

Las actividades de la vida cotidiana están organizadas pensando en las personas que trabajan en horarios habituales: puesto que el ser humano es diurno, la sociedad es una cultura diurna, cuyas actividades cotidianas siguen una programación social por bloques temporales; por ejemplo, entre medianoche y la seis de la madrugada la mayoría de las personas duermen (inclusive tres de cada cuatro trabajadores que trabajan de noche); las tardes, las noches o los fines de semana se emplean para la interacción familiar y social.

En consecuencia, trabajar no significa sólo renunciar a una cantidad de tiempo, expresada en número de horas trabajadas/número de horas libres. El tiempo libre se valora también en función de:

- su situación a lo largo del día o de la semana.
- cuanto que permite realizar una serie de actividades de orden personal y doméstico, desarrollar intereses y talentos personales y facilitar la relación con los demás
- la menor oportunidad de vida social, al disminuir la posibilidad de participar en actividades sociales o de coincidir con amigos o familiares, ya que el tiempo de ocio se dedica a actividades individuales.

El trabajo en el turno de noche y el de tarde, dificulta estas actividades e incluso la relación diaria debido a la falta de coincidencia con los demás. Las dificultades se dan en el ámbito familiar, ya que se limita la vida de pareja, el papel de «padre» o «madre»; aparecen problemas de coordinación y de organización (horarios de comida, silencio durante el día, etc.); y existe menor oportunidad.

#### *Afección a la actividad profesional*

La baja actividad del organismo durante la noche y la posibilidad de que los trabajadores nocturnos acumulen fatiga por un sueño deficiente hacen que se den una serie de repercusiones negativas sobre la realización del trabajo:

- acumulación de errores
- dificultad de mantener la atención
- problemas para percibir correctamente la información o para actuar con rapidez.

Generalmente en el turno de noche se obtiene un menor rendimiento y una menor calidad del trabajo realizado, especialmente entre las 3 y las 6 de la madrugada, ya que en estas horas la capacidad de atención y toma de decisiones, así como la rapidez y precisión de los movimientos es más reducida.

Puede ocurrir también que, en el cambio de turno, las consignas no se transmitan de forma suficientemente precisa o que, por la prisa de marcharse, no se comuniquen al turno que entra las posibles incidencias u otras posibles informaciones necesarias para el desempeño del trabajo. Esta falta de comunicación puede dar origen a errores o incidentes.

Algunos estudios han demostrado que las personas que trabajan en turnos rotativos perciben su trabajo como más estresante que las del turno de día, y con mayor frecuencia piensan que su trabajo les fatiga tanto física como mentalmente.

#### MEDIDAS DE INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN

Teniendo en cuenta estos condicionantes, la organización de los turnos debe incluir entre sus objetivos la protección de la salud de los trabajadores. Para ello deberán seguirse las recomendaciones existentes a este respecto. Se debe emprender una política global en la que se consideren los siguientes factores:

- La elección de los turnos será discutida por los interesados sobre la base de una información completa y precisa que permita tomar decisiones de acuerdo con las necesidades individuales.
- Los turnos deberán respetar al máximo el ciclo de sueño, evitando que el turno de mañana empiece a una hora demasiado temprana. Los cambios de turno pueden situarse, por ejemplo, entre las 6 y las 7h. las 14 y las 15h. y las 22 y alrededor de las 23h. Una variable que se debe tener en cuenta es la distancia entre el centro de trabajo y el domicilio de los trabajadores.
- Los turnos de noche y de tarde nunca serán más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos.
- En cuanto a la duración de cada ciclo, actualmente se tiende a realizar ciclos cortos (se recomienda cambiar de turno cada dos o tres días), pues parece ser que, de esta manera, los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse

Sin embargo, la vida de relación se hace más difícil con un ritmo de rotación tan cambiante, por lo que puede existir una contradicción entre el punto de vista fisiológico y las necesidades psicosociales de los individuos. Este es uno de los aspectos por los que el problema de la rotación es tan complejo y por lo que es necesario adaptarlo a las necesidades individuales y contar con la participación de los interesados.

- Aumentar el número de períodos en los que se puede dormir de noche: posibilidad de descanso después de hacer el turno de noche, acumular días de descanso y ciclos de rotación distintos a lo largo del año.
- Facilitar comida caliente y equilibrada, instalar espacios adecuados, prever tiempo suficiente para comer.
- Disminución del número de años que el individuo realiza turnos, limitación de edad, etc. La OIT recomienda que a partir de los 40 años el trabajo nocturno continuado sea voluntario.
- Reducir, en lo posible, la carga de trabajo en el turno de noche. Programar aquellas actividades que se consideran imprescindibles, intentando evitar tareas que supongan una elevada atención en la franja horaria entre las 3 y las 6h. de la madrugada.
- Dar a conocer con antelación el calendario con la organización de los turnos.
- Participación de los trabajadores en la determinación de los equipos.
- Mantener los mismos miembros en un grupo de manera que se faciliten las relaciones estables.
- Establecer un sistema de vigilancia médica que detecte la falta de adaptación y pueda prevenir situaciones irreversibles.
- Sentido de la rotación. Es posible establecer la rotación en dos sentidos: uno "natural": mañana-tarde-noche, y uno inverso: noche-tarde-mañana. Sobre este punto no parece haber acuerdo, pues mientras unos autores defienden que con la rotación inversa se favorece el descanso (Barton) otros autores (Knauth; Folkard) defienden que una rotación natural es mejor para la recuperación de la fatiga.

Además de las recomendaciones sobre la organización de los turnos, individualmente es útil tener en cuenta una serie de consejos dirigidos a mejorar el sueño y que pueden resumirse en los siguientes puntos:

- ✓ Desarrollar una estrategia de adaptación. Conseguir el soporte de familiares y amigos.
- ✓ Intentar conseguir espacios oscuros y silenciosos para dormir.
- ✓ Mantener un horario regular de comidas.
- ✓ Evitar ingerir comidas pesadas antes de acostarse.
- ✓ Evitar tomar alcohol, cafeína y estimulantes en general dos o tres horas antes de acostarse.
- ✓ Hacer ejercicio regularmente.

Además de lo visto hasta ahora, es interesante estudiar :

- Programación de descansos durante el turno de noche
- La individualidad de cada trabajador/a que vaya a realizar dicho trabajo nocturno
- Implantación de semanas reducidas ( condensar el número de horas de trabajo en menos de cinco días/semana, lo que resulta en una jornada laboral de entre nueve y doce horas). una de las principales ventajas de este sistema es el aumento de pausas prolongadas, sin embargo, no hay que olvidar que es a costa de un período de trabajo concentrado, que apenas deja tiempo para otras actividades y para la recuperación de la fatiga. La duración máxima recomendable es de nueve o nueve horas y media, ya que parece ser que esta duración no aumenta la fatiga de forma significativa. Sin embargo es un tipo de horario con el que las personas que lo han experimentado, no parecen mostrarse satisfechas.
- Turnos flexibles, es decir ,ofrecer diversos horarios de trabajo, pudiendo elegir el trabajador aquel que considere más conveniente. El caso extremo consistiría en prever un horario para cada persona, con los únicos condicionantes que impusiera la tarea (necesidades de producción, clientela, etc.). El principal inconveniente reside en la complejidad de organización, pero dada la posibilidad de que las personas se adapten el horario a sus necesidades personales, este sistema está

demostrando ser muy bien aceptado tanto por los mismos interesados como por las empresas, ya que se reduce el absentismo.

Para saber más:

Legislación básica aplicable:

- Ley 31/1995 de 8 de noviembre.
- RD 39/1997 de 17 de enero
- Directiva 93/104/CE del Consejo, de 23 de noviembre de 1993, relativa a determinados aspectos de la ordenación del tiempo de trabajo.
- Real Decreto 1/1995, de 24 de marzo. Texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores.
- Real Decreto 1561/1995, de 21 de septiembre. Jornadas especiales de trabajo.

Más información:

- [www.insht.es](http://www.insht.es)
- NTP 455
- NTP 310
- Estudio sobre el trabajo a turno: recomendaciones para prevenir sus efectos. UGT-A

## **Normativa**

---

**Real Decreto 197/2009, de 23 de febrero**, por el que se desarrolla el Estatuto del Trabajo Autónomo en materia de contrato del trabajador autónomo económicamente dependiente y su registro y se crea el Registro Estatal de asociaciones profesionales de trabajadores autónomos.

**Resolución de 10 de Diciembre 2008** de la Dirección General de Industria, Energía y Minas, por la que se establece el régimen transitorio para la puesta en servicio de las plataformas elevadoras verticales para personas con movilidad reducida.

### **Cláusula de Excepción de Responsabilidad.**

***La información que se ofrece tiene carácter meramente informativo. La Consejería de Empleo no se hace responsable de un posible error u omisión en la información ofrecida en este boletín, considerándose como disposiciones normativas solo aquellas publicadas en diario oficial y actos administrativos o resoluciones aquellos dictados conforme al procedimiento administrativo.***

### **Aviso Legal**

***En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, los suscriptores a este boletín, en cualquier momento pueden ejercitar su derecho de acceso, rectificación.***

***Para darse de baja pulse aquí***