

ACCIONES PREVENTIVAS PARA MINIMIZAR LOS EFECTOS DEL TURNO DE NOCHE EN LOS TRABAJADORES

Autores: **Laura Moreno Burgos ***; Francisca Barrachina Martínez**; Alina Dunca*** Mariela Salazar Paliza ****
*EIR Enfermería del Trabajo; **Enfermera Especialista del trabajo;***Médico Especialista del Trabajo; ****MIR Medicina del Trabajo

QUE LA NOCHE NO TE APAGUE



DESPUÉS DE LA JORNADA NOCTURNA



Prepara tu dormitorio: persianas, tapones para los oídos, minimiza los ruidos externos.



No te acuestes con hambre, come algo ligero antes de descansar.

Duerme al menos 6 horas en la cama.



DURANTE LA JORNADA NOCTURNA



Mantén una dieta saludable. Evita picar entre comidas especialmente snacks y dulces, podrían hacerte subir de peso.

Bebe agua con regularidad. Evita el consumo de cafeína y otros estimulantes, su efecto podría prolongarse e interferir en tu descanso.



APRENDE A VIVIR CON EL TURNO DE NOCHE

Realiza descansos durante la jornada laboral. Mantén una postura adecuada y estírate para evitar problemas osteomusculares.



Organízate: planea actividades con tu familia y amigos sin que te resulte agotador.



(1) Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. Estudio comparativo de puestos de trabajo con turnicidad: condiciones de trabajo y efectos. 2011.
(2) NTP 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. España
(3) Bonham MP, Bonnell EK, Huggins CE. Energy intake of shift workers compared to fixed day workers: a systematic review and meta-analysis. Chronobiol. 2016.
(4) Haus E, Reinberg A, Mauvieux B. Risk of obesity in male shift workers: a chronophysiological approach. Chronobiol Int. 2016.
(5) Ficha divulgativa FD-41. efectos del trabajo a turnos y nocturno. Instituto de Seguridad y Salud Laboral. Región de Murcia. 2009