



# TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

## COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SECTOR MANUFACTURA



PASIÓN  
EDUCACIÓN  
ESPERANZA  
TOLERANCIA  
AMOR  
CREAR  
SALUD  
DAR  
SOLIDARIDAD  
CONOCIMIENTO  
SONREIR  
SALVAR VIDAS  
APRENDER  
PORQUE UN  
COLOMBIANO FELIZ

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA  
DE TODOS LOS  
COLOMBIANOS



El emprendimiento es de todos

Minhacienda



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

**LA EDUCACIÓN ES EL ARMA MÁS  
PODEROSA PARA EL  
MUNDO**

”



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# **TURNICIDAD, SUEÑO Y FATIGA.**



**EXPERTO LÍDER**

---

**DE LA COMUNIDAD**

**Argemiro Michael Josseph  
Sanabria**

[Joseph.sanabria@gmail.com](mailto:Joseph.sanabria@gmail.com)

[educa.certificados@positiva.gov.co](mailto:educa.certificados@positiva.gov.co)

Contacto: +57 312 5171266

# TABLA DE CONTENIDOS



## Momento 1



Definiciones de turnicidad e impacto en la salud de los trabajadores en trabajo por turnos y trabajo nocturno



## Momento 2



Gestión del riesgo generado –  
Accidente de Trabajo



## Momento 3



Gestión del riesgo generado –  
Enfermedad Labroal

## OBJETIVO GENERAL



Identificar el impacto en la salud de los trabajadores la modalidad de trabajo por turnos (Turnicidad) que involucra en un gran porcentaje la exposición a trabajo nocturno para establecer las medidas de control recomendadas para la prevención de accidentes de trabajo y de Enfermedad Laboral.

## OBJETIVO ESPECIFICO 1

Identificar el impacto en la salud que tiene el trabajo por turnos y el trabajo nocturno en la población trabajadora

## OBJETIVO ESPECIFICO 2

Definir acciones para la prevención de accidentes de trabajo en trabajadores por turnos y trabajadores nocturnos

## OBJETIVO ESPECIFICO 3

Definir acciones para la prevención en la aparición de enfermedad laboral en trabajadores por turnos y trabajadores nocturnos



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# EVALUÉMONOS

## SONDEO

---



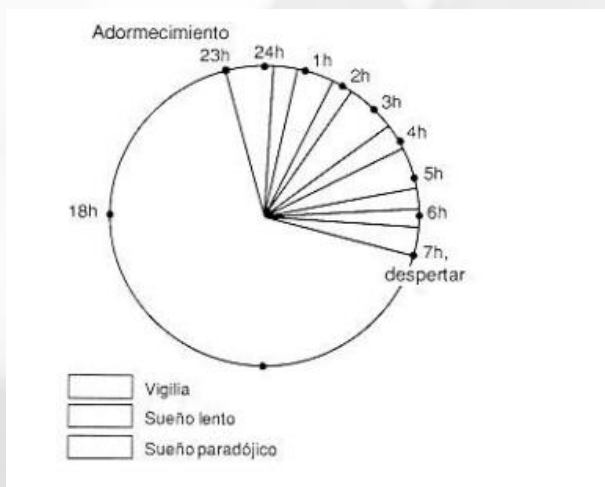


# DEFINICIONES

Atributo	Definiciones
Trabajo regular	Trabajo desarrollado en jornada única, de Lunes a viernes en horario comprendido entre 8:00 am y 6:00 pm o de Lunes a Sábado en horario similar. EL CST establece la jornada laboral de 48 horas.
Trabajo por turnos	Es el trabajador que cumple su jornada laboral en horarios alternados con una frecuencia establecida al interior de la organización, acorde a la actividad económica de la misma. Los turnos pueden corresponder a 8 horas – (6 am – 2 pm, 2 pm – 10 pm y 10 pm - 6 am) o 12 horas (6 am – 6 pm)
Trabajo nocturno	Es el trabajador que realice su trabajo en la jornada de la noche, después de las 10 pm, según el horario y las condiciones de la organización.

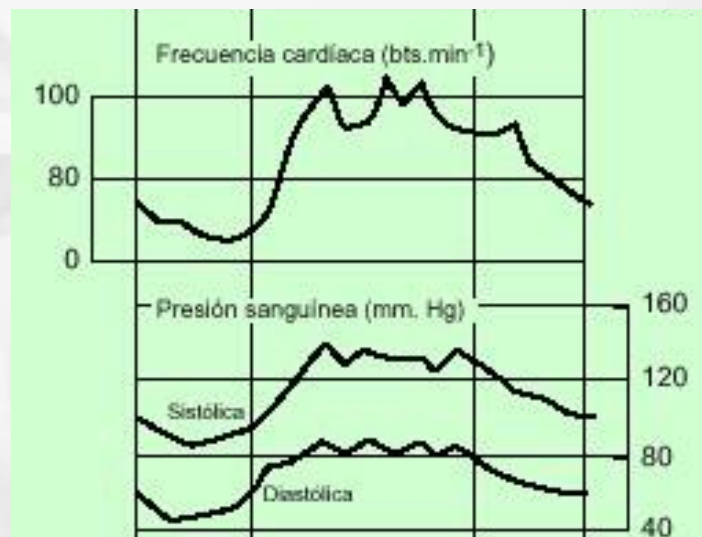
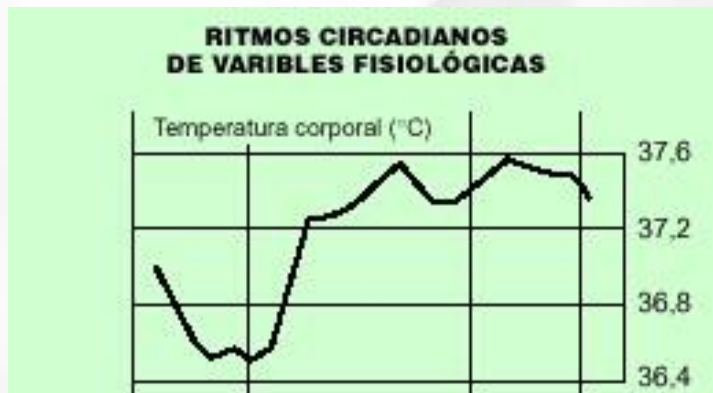
ASPECTOS TÉCNICOS CONTEMPLADOS EN EL TRABAJO NOCTURNO SON DIFERENTES AL PAGO DE PRESTACIONES ECONOMICAS EN LA JORNADA LABORAL.

# Caracterización del sueño



NO REM				REM
<b>FASE I</b> 5% del ciclo  <b>Adormecimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sueño muy ligero</li> <li>Tono muscular disminuido</li> <li>Movimientos oculares lentos</li> </ul>	<b>FASE 2</b> 50% del ciclo  <b>Sueño ligero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ritmo cardiaco y respiratorio disminuido</li> <li>Disminuye la temperatura</li> <li>Movimientos oculares leves o inexistentes</li> </ul>	<b>FASE 3</b> 5% del ciclo  <b>Transición</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Transición hacia el sueño profundo</li> <li>Tono muscular disminuido</li> <li>Comienzan a generarse ondas deltas</li> </ul>	<b>FASE 4</b> 15% del ciclo  <b>Sueño profundo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Respiración y ritmo cardiaco lentecido pero rítmico</li> <li>Ondas delta predominantes</li> <li>Sueño reparador, sobre todo psíquicamente</li> </ul>	<b>FASE 5</b> 25% del ciclo  <b>Sueño paradójico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Movimientos rápidos de los ojos</li> </ul>

# Variables fisiológicas



## EFFECTOS DE LA FALTA DE SUEÑO POR SISTEMAS

Componentes		EFFECTOS
Efectos en la salud física y mental	Sistema Nervioso	<p>Astenía física: Laxitud y abatimiento</p> <p>Astenía psíquica: Dificultad de hacer esfuerzos intelectuales, con sensación de cabeza vacía, faltas, errores. Alta irritabilidad, Baja tolerancia, Alta emocionalidad.</p> <p>Trastornos del sueño: 10 % mañana, 7 % Tarde; 35 % Nocturno</p>
	Sistema Gastrointestinal	<p>Hábitos nutricionales incorrectos</p> <p>Funcionamiento renal</p> <p>Obesidad – Riesgo cardiovascular</p>
Calidad de vida social y familiar		<p>Incompatibilidad de horarios,</p> <p>Aislamiento,</p> <p>No pertenencia</p>

# SINTOMAS SUBJETIVOS

## ENCUESTA DE SINTOMAS SUBJETIVOS (E.S.S.) (Traducción del Cuestionario C.J.R.F.I, KOGI, 1970)

Contesta sí o no a las siguientes cuestiones:

### A) Síntomas de activación nerviosa general

1. Sentir la cabeza pesada.
2. Sentirse fatigado.
3. Sentir las piernas pesadas.
4. Bostezar.
5. Sentir que las ideas se embarullan.
6. Tener sueño.
7. Sentir los ojos fatigados.
8. Sentirse torpe y adormecido.
9. Sentirse vacilante.
10. Tener ganas de estirarse.

### B) Síntomas de motivación

1. Tener dificultades para pensar.
2. No tener ganas de hablar.
3. Sentirse nervioso.
4. Sentirse incapaz de concentrarse.
5. Sentir desinterés.
6. Olvidar las cosas con facilidad.
7. Cometer errores con más frecuencia de lo normal.
8. Sentirse inquieto.
9. Sentirse incapaz de tenerse en pie.
10. Falta de paciencia.

### C) Síntomas corporales

1. Tener dolor de cabeza.
2. Sentir los hombros pesados.
3. Sentir dolor de riñones.
4. Tener dificultades respiratorias.
5. Tener la boca seca.
6. Voz enronquecida.
7. Sentir que la cabeza da vueltas.
8. Sentirse deslumbrado o con excesivo parpadeo de ojos.
9. Temblor de brazos o piernas.
10. No sentirse bien.

# Relación impactos



VARIABLES DEL TRABAJADOR (Perfil sociodemográfico)

- Antigüedad en turnicidad
- Edad fisiológica
- Sexo
- Tipo de familia (Estado civil y otros aspectos)
- Relaciones sociales
- Lugar de residencia

# Relación con accidentalidad

- Horario de trabajo y organización de actividades en función del tiempo. Horario crítico entre 3 y 6 am.
- Transporte: Desplazamiento del lugar de trabajo a vivienda (Medios asignados por la empresa o seleccionados por el trabajador)
- Riesgo público. Lugar de residencia en función de horas de turno.



# ENFERMEDAD LABORAL

**Tabla 8**

*Lista de Enfermedades más prevalentes en personas que trabajan horarios nocturnos comparada con las personas que trabajan horarios diurnos.*

Enfermedad	Nocturno(%)*	Diurno(%)	Diferencia(%)
Gastritis	46,51	45,45	1,06
Obesidad	27,91	22,73	5,18
Hipertensión Arterial	18,6	27,27	-8,67
Diabetes Mellitus	13,95	4,55	9,4
Úlcera Péptica	6,98	4,55	2,43
Infarto al Miocardio	2,33	0	2,33
Accidente Cerebrovascular	2,33	0	2,33
Epilepsia	2,33	0	2,33
Cáncer	0	0	0

*fuentes: Investigación propia*

*\*La lista está ordenada según prevalencia en personal que trabaja horarios nocturnos.*

**Tabla 10**

*Comparación de prevalencia de síntomas según etiología encontrados en las personas que trabajan horarios nocturnos y las que solo trabajan horarios diurnos.*

Síntoma	Nocturno(%)*	Diurno(%)	Diferencia(%)
Trastornos del Sueño	93,02	81,82	11,2
Gastrointestinal	60,47	59,09	1,38
Cardiovascular	25,58	4,55	21,03

*fuentes: Investigación propia*

*\*La lista está ordenada según prevalencia en personal que trabaja horarios nocturnos.*





**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# Medidas de control

Seguridad Industrial	HIGIENE INDUSTRIAL
Rutas – Divulgación	Encuestas morbilidad sentida
Entrega de turnos	Sistemas de Vigilancia Epidemiológica
Riesgo público	Nutrición
Organización del trabajo	Actividades de promoción en salud – Familia y social

# BIBLIOGRAFIA

1

Barahona Madrigal, Ana Imelda, Vidaurre Mora, Ernesto José, Sevilla Acosta, Fabricio José, Rodríguez Rodríguez, Jonathan, & Monge Escobar, Silvia Eugenia. (2013). El trabajo nocturno y sus implicaciones en la salud de médicos, enfermeras y oficiales de seguridad de los hospitales de la Caja Costarricense del Seguro Social en Costa Rica. *Medicina Legal de Costa Rica*, 30(1), 17-36. Retrieved May 24, 2021, from [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152013000100003&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152013000100003&lng=en&tlng=es).

2

[https://www.insst.es/documents/94886/327166/ntp\\_260.pdf/412737bd-94ec-4469-bd3c-8330429dbc42](https://www.insst.es/documents/94886/327166/ntp_260.pdf/412737bd-94ec-4469-bd3c-8330429dbc42). Ubeda Asensio Ramón. NTP 260: Trabajo a turnos: efectos médico-patológicos

3

[https://www.insst.es/documents/94886/326962/ntp\\_455.pdf/90704425-21f3-419a-b356-1f2ddb9e2766](https://www.insst.es/documents/94886/326962/ntp_455.pdf/90704425-21f3-419a-b356-1f2ddb9e2766). Nogareda Coixart Clotilde y Nogareda Coixart Silvia. NTP 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos.



**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

# EVALUÉMONOS

## SONDEO

---





**TRAVESÍA 2021**  
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

CONSULTA

# TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

[www.positivatravesia.co](http://www.positivatravesia.co)

**+1.000** Acciones educativas

- ✓ Cursos
- ✓ Seminarios
- ✓ Workshop
- ✓ Talleres
- ✓ Simposios
- ✓ Paneles
- ✓ Congresos
- ✓ Lanzamientos
- ✓ Coloquios



# RECUERDA QUE POSITIVA — TIENE PARA TI —



[www.posipedia.com.co](http://www.posipedia.com.co)



▶ Cursos  
Virtuales



▶ Videos



▶ Cartillas



▶ Juegos digitales



▶ Artículos



▶ Guías



▶ Documentos  
técnicos



▶ Enlaces de Interés



▶ Audios



▶ Mailings



▶ Presentaciones  
técnicas



▶ Ludo prevención



# TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

## COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SECTOR MANUFACTURA



PASIÓN  
EDUCACIÓN  
ESPERANZA  
TOLERANCIA  
AMOR  
CREAR  
SALUD  
DAR  
SOLIDARIDAD  
CONOCIMIENTO  
SONREIR  
SALVAR VIDAS  
APRENDER  
PORQUE UN  
COLOMBIANO FELIZ

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA  
DE TODOS LOS  
COLOMBIANOS



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda