

Antes



Después

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN:

Prevención de Peligros en
el Sector Salud

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SECTOR SALUD

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



TRABAJO EN TURNOS EN EL SECTOR SALUD. IMPLICACIONES EN SST



EXPERTO

Cristian Alonso R. MD, ESO, ME

Cristianalonso_r@hotmail.com

Contacto: +57 3165292972



- Medicina Laboral y del Trabajo
- Medicina Universidad Laboral
- Postgrado Salud Ocupacional UJTL
- Maestría en Educación U Sabana.
- Promoción y prevención EVES U de Antioquia
- Calificación de Origen U del Rosario

“LA VIDA DEBE SER
UNA CONTINUA
EDUCACIÓN.”

**RUTA DE
CONOCIMIENTO**

1

AÑO 2022

TÍTULO

INCAPACIDADES TEMPORALES QUE
SON COMO SE EMITEN Y SU
IMPLICACIÓN EN LA SEGURIDAD Y
SALUD EN EL TRABAJO

01

TÍTULO

AUTOCUIDADO ENFOCADO EN
RIESGO BIOLÓGICO

02

03

TÍTULO

TÉCNICAS DE EDUCACIÓN DE
ADULTOS HERRAMIENTAS DE
P Y P PARA EL SECTOR SALUD

04

TÍTULO

TEMOR REVERENCIAL
¿FENÓMENO INOCUO?

TÍTULO

FORMAS CONTRATACIÓN EN EL
SECTOR SALUD, ¿GENERADOR DE
RIESGO LABORALES?

05

06

TÍTULO

TRABAJO EN TURNOS EN
EL SECTOR SALUD
IMPLICACIONES EN SST

07

TÍTULO

REINTEGRO LABORAL EN EL
SECTOR SALUD PROBLEMAS Y
SOLUCIONES



TABLA DE CONTENIDOS

Momento 1

Momento 1

Que es el trabajo por turnos
Fisiopatología y Patología de ritmo circadiano / Ciclos Psicobiológicos



Momento 2

Alteraciones
Consecuencias Patológicas del trabajo por turnos



Momento 3

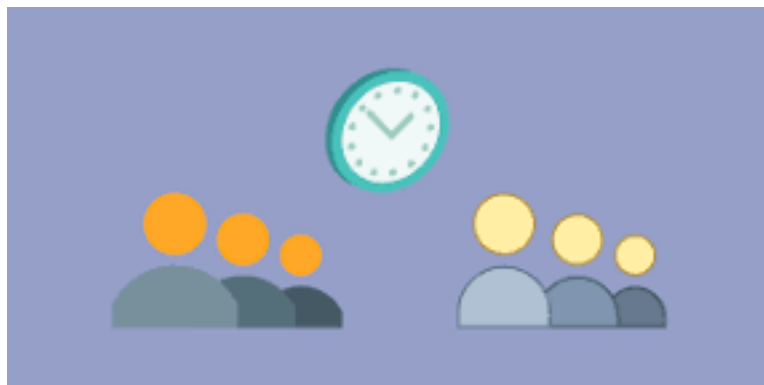
Que hacer para mejorar el trabajo por turnos desde la SST en el trabajo



¿Qué es la jornada laboral por turnos?

¿Qué es la jornada laboral por turnos?

La **jornada** laboral **por turnos** es aquella que se implementa para que la empresa pueda funcionar continuamente sin interrupciones, en la que se asignan **turnos** sucesivos y rotativos a diferentes empleados.



El trabajo por turnos, ha sido durante mucho tiempo, esa modalidad laboral que les ha permitido a las empresas, mantener los servicios y los procedimientos administrativos de manera permanente, sin que se vean afectados sus procesos productivos.



Concepto 084161 de 2021 Departamento Administrativo de la Función Pública

Sala en los conceptos [1254](#) de 2000 y [2104](#) de 2012, la Ley [269](#) de 1996, «Por la cual se regula parcialmente el Artículo 128 de la Constitución Política, en relación con quienes prestan servicios de salud en las entidades de derecho público», estableció una jornada laboral especial para los mencionados servidores públicos de la siguiente manera



La jornada de **trabajo** del **personal** que cumple funciones de carácter asistencial en las entidades prestadoras de servicios de **salud** podrá ser máximo de doce **horas** diarias sin que en la semana exceda de 66 **horas**, cualquiera que sea la modalidad de su vinculación”.

[https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=162325#:~:text=La%20jornada%20de%20trabajo%20del,vinculaci%C3%B3n%C2%BB%20\(Se%20subraya\).](https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=162325#:~:text=La%20jornada%20de%20trabajo%20del,vinculaci%C3%B3n%C2%BB%20(Se%20subraya).)



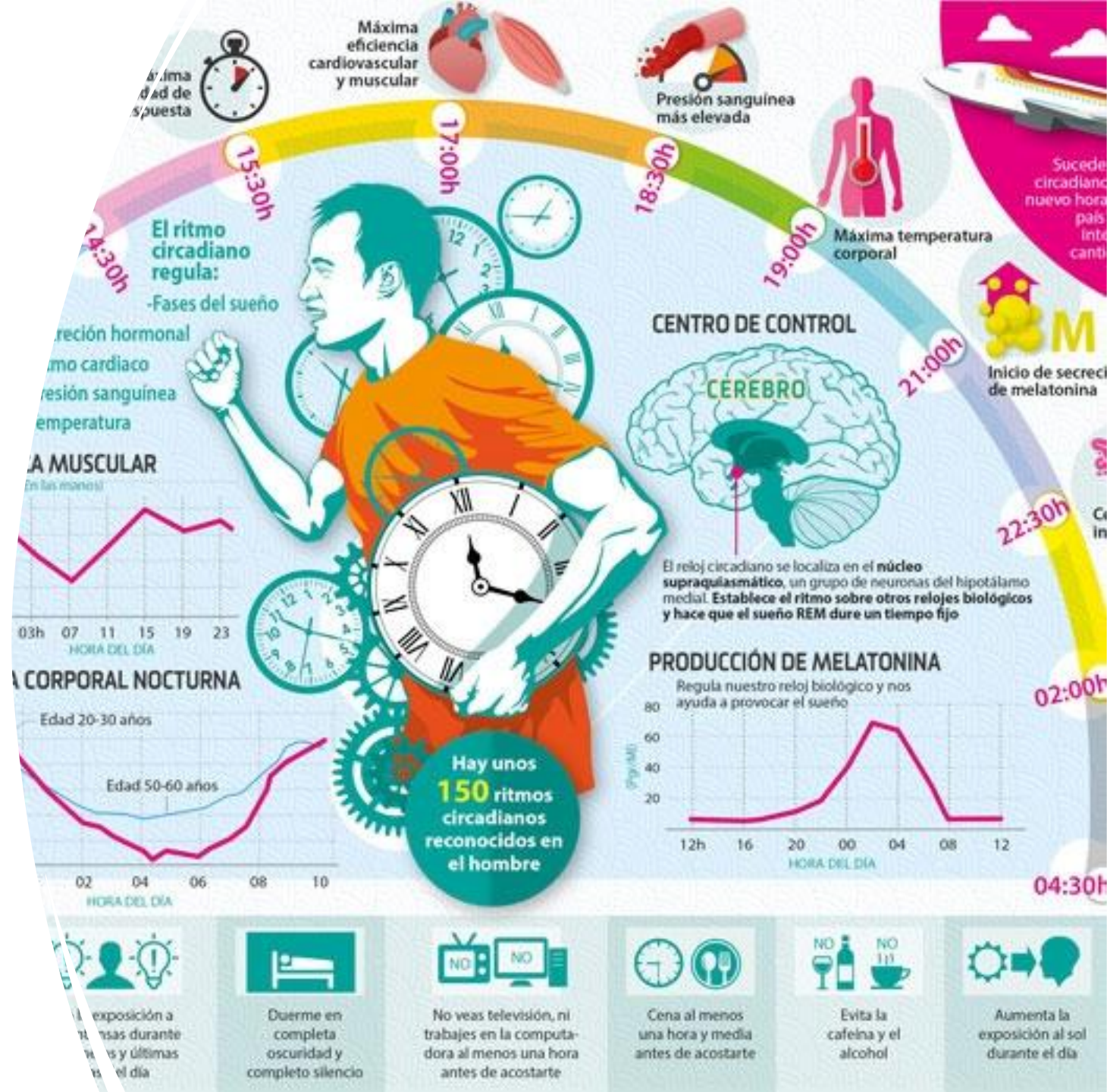
Los **turnos** rotativos refieren a una forma específica de organizar el trabajo, donde se establece una hora de entrada y salida, pero que irán cambiando a lo largo de los días o semanas.

Fisiología y fisiopatología del trabajo por turnos

Cambios fisiológicos relacionados con el ciclo psicobiológico y ciclos circadianos

Varios investigadores han comprobado que muchas funciones fisiológicas, como la temperatura corporal, la frecuencia del pulso y de la respiración, la presión sanguínea, el volumen minuto de la actividad cardiaca, la resistencia eléctrica de la piel, muestran diferencias en distintas horas del ciclo diario, y que mantienen valores similares en las mismas horas de días subsiguientes

Los **Ritmos Circadianos** son variaciones biológicas que se repiten con una periodicidad aproximadamente de 24 horas (Reilly y Waterhouse, 2009).



A blue-tinted 3D rendering of a human figure from the waist up, facing forward. The internal organs, including the lungs, heart, liver, and stomach, are highlighted in a bright orange-yellow glow, contrasting with the blue body and the dark blue background.

Las funciones psicofisiológicas del organismo humano están coordinadas óptimamente para un periodo de actividad en horas del día, con su punto máximo por la tarde, y requieren un descanso para la recuperación, que se produce normalmente en horas de la noche, con su punto más bajo de rendimiento de entre las 3 y las 5 horas de la madrugada.

Existe una marcada relación inversa entre el tiempo de reacción y la temperatura. (Kleitman)

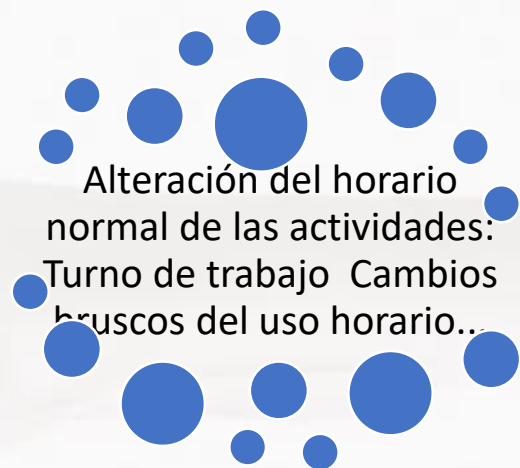
- El tiempo de reacción es una medida bastante exacta de vigilia. (Kleitman)

Las oscilaciones cíclicas de la temperatura representan un reflejo preciso del ritmo de los cambios metabólicos. (Kleitman)

- Relación positiva entre la eficiencia y el nivel de adrenalina en la sangre que depende de la actividad de las glándulas suprarrenales, probablemente influida diariamente por la hipófisis. (Lehman)

De noche, o en las horas de descanso normal, disminuye también el número de glóbulos rojos en la sangre circulante, produciéndose una mayor afluencia de sangre en la piel y los pulmones.

Cambio del ritmo acostumbrado causado por una alteración del horario normal



Realizar un reajuste completo para adaptarse.

Entre tanto Sufre bajo la discrepancia entre su ciclo de sueño y vigilia y el de su nuevo ambiente ambiente.

Los cronorreguladores internos y externos juegan en esta adaptación una función importante.

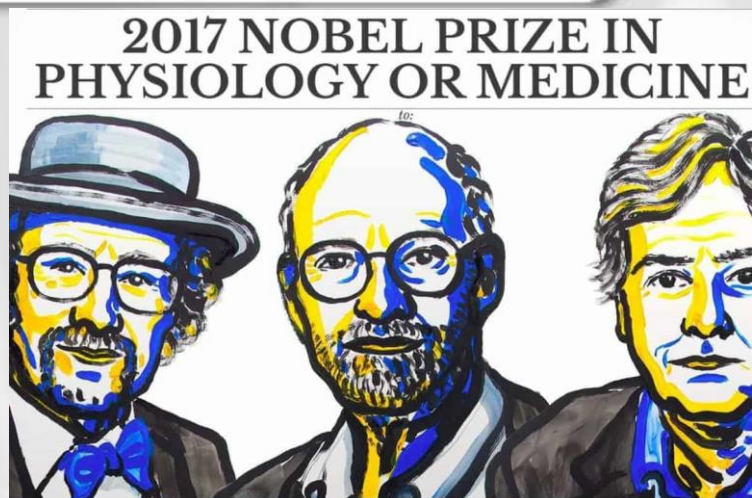
Problemas de Adaptación

Se mantiene en el organismo por cierto tiempo la cronorregulación interna anterior, hasta que se ajusta paulatinamente a la nueva situación, bajo la influencia de los factores externos.

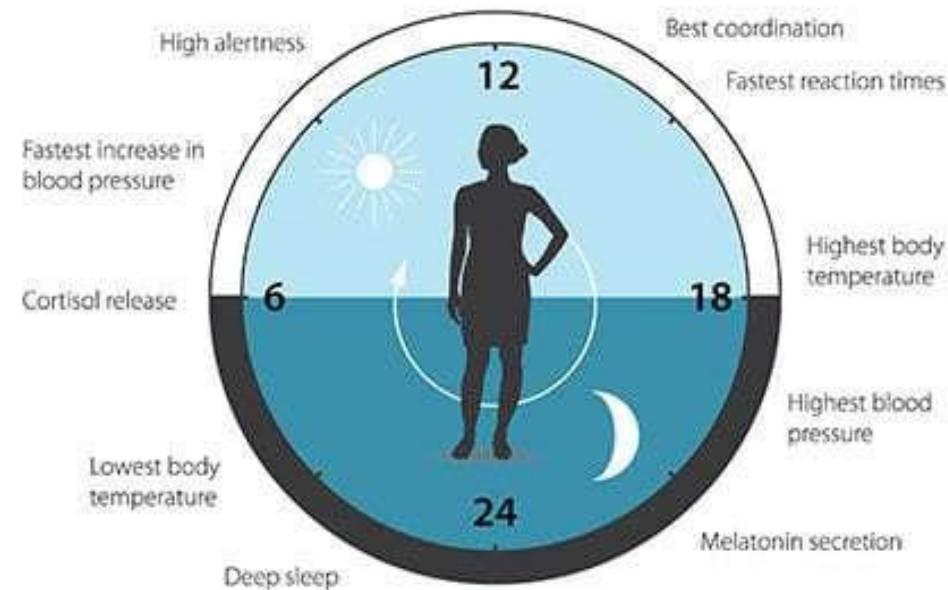
"tiempo o adaptación de ciclo incompleto". Strughold

Internos: gen del periodo, PER, melatonina o la corticosterona, Hipotálamo

Externos (luz solar)



Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash y Michael W. Young



Responsables de haber descubierto el mecanismo molecular que controla el ritmo circadiano

- “explica cómo las plantas, los animales y los humanos adaptan su reloj biológico de forma que se sincroniza con el movimiento de la Tierra”

Hall y Rosbash en 1984, Universidad Brandeis de Boston, se unieron a Michael Young de la Universidad Rockefeller de NY para aislar el *gen del período*

- , relacionado durante los años 70 con el control del ritmo circadiano en las moscas de la fruta.

la proteína codificada por el gen del período, se acumulaba durante la noche y se degradaba durante el día.

- Por lo tanto, los niveles de proteína PER eran variables a lo largo de un ciclo de 24 horas, en sincronía con el ritmo circadiano.

<https://www.psyciencia.com/nobel-2017-premia-a-descubridores-de-mecanismo-regulador-del-ritmo-circadiano/>

Trastornos que produce el trabajo por turnos

Identificadas por la Organización Internacional del Trabajo (OIT)

Trabajo por turnos, señalan que este tipo de trabajo afecta tanto la salud física como mental y la seguridad de los trabajadores, extendiendo sus efectos a esferas como la vida familiar y social, además de otras desventajas, especialmente para el **trabajador nocturno**: dificultad para conseguir transporte hacia o desde el trabajo y oportunidades limitadas para acceder a la formación educativa.



<https://simeon.com.co/item/58-como-afecta-el-trabajo-por-turnos-a-la-salud-del-trabajador.html#:~:text=Entre%20los%20efectos%20principales%20de,%2C%20enfermedades%20cardiovasculares%2C%20entre%20otros.>

trabajador.html#:~:text=Entre%20los%20efectos%20principales%20de,%2C%20enfermedades%20cardiovasculares%2C%20entre%20otros.

Areas afectadas
por el trabajo
por Turnos

Salud

Laboral

vida familiar y
social

Afectación de la Salud,

- Problemas relacionados con el sueño (trastorno del ritmo circadiano, disminución de las horas de sueño y calidad del mismo)
- Trastornos gastrointestinales
- **Trastornos osteomusculares**
- Trastornos reproductivos
- Trastornos inmunológicos
- Trastornos psicológicos
- Depresión
- Estrés
- **Enfermedades cardiovasculares,**
- Aumento de la presión arterial
- Diabetes tipo 2
- Obesidad
- Disminución en la capacidad de concentración
- **Niveles más bajos de alerta**
- Problemas de adicción
- cambios de humor.



Cancer de Seno

- Poca disponibilidad de información que se tiene a esta fecha sobre el efecto directo del trabajo nocturno respecto al riesgo de cáncer y particularmente el cáncer de mama.
- En un análisis estadístico de datos medidos durante 10 años en una población de 78 562 enfermeras, que las mujeres que trabajan en turnos rotativos con al menos tres noches por mes, tienen un riesgo ligeramente mayor de padecer cáncer de seno. (Schernhammer)



Cáncer de Prostata

- Estudio de cohorte prospectivo de gran escala (14052 hombres trabajadores), examinan la relación entre trabajo por turnos y el riesgo de incidencia de cáncer de próstata, encontrándose una relación significativa entre estos dos factores. (Kubo)



Alteraciones gastrointestinales

- mayor número de dolencias digestivas y/o intestinales de todo tipo en los trabajadores nocturnos frente a los trabajadores diurnos:
- Dolor abdominal, gases, diarrea, estreñimiento, náuseas, vómitos, cambios en el apetito, indigestión, acidez estomacal y una variedad de trastornos estomacales y digestivos.
- Variación temporal en el hábito intestinal.





Alteraciones Cognitivas La falta de sueño afecta a los procesos de atención de varias maneras:

- disminuye las respuestas a estímulos,
- provoca fallas en la atención (como se evidencia en los errores de omisión y errores de comisión),
- y aumenta el tiempo de ocupación en una tarea (disminución de productividad y rendimiento)

Alteraciones motrices

- desde disminución de los tiempos de reacción psicomotora ante un determinado estímulo (este tipo de errores se presentan con el doble de frecuencia alrededor de las tres de la mañana, que entre las ocho de la mañana y el mediodía),
- disminución en los tiempos de reacción a los estímulos visuales y auditivos

Alcoholismo

- Los hallazgos sugieren que los trabajadores por turnos son propensos a consumir alcohol como ayuda para dormir. Los trabajadores por turnos pueden utilizar el alcohol para ayudar a relajarse después de ciertos cambios (44).



Alteraciones en sistemas reproductivos

- El trabajo por turnos se asocia con resultados adversos en la reproducción de las mujeres, aumentó en abortos espontáneos, partos prematuros, y la capacidad para que las mujeres queden embarazadas de igual forma se reportó un incremento en las visitas al consultorio médico de mujeres



Obesidad

- Los trabajadores de turno nocturno son susceptibles al aumento de peso.
- Entre las razones de esto son el hecho de que la falta de sueño disminuye los niveles de la leptina (una hormona que contribuye a la percepción de saciedad), y aumenta los niveles de grelina, la hormona del hambre.
- 50 estudios epidemiológicos.
- La mayoría encontró una asociación significativa entre el sueño corto (6 horas por la noche) y el aumento de riesgo de obesidad.



Afectación de la vida familiar y social

al trastocar aspectos importantes como el tiempo que los trabajadores destinan a sus familiares, las relaciones interpersonales o de pareja,

el tiempo libre,

las actividades sociales,

las obligaciones domésticas,

el tiempo dedicado a realizar algún tipo de deporte o actividad física, entre otros.



Al perjudicarse estas actividades, el trabajador puede experimentar que su círculo social se reduce y sus relaciones afectivas se fracturan. Lo que significa un impacto negativo en su salud mental, que si no se trata de manera adecuada, puede acarrear problemas de salud.



Alteraciones Psicosociales

- Depresión. En los últimos años, varios estudios han demostrado vínculos entre la falta de sueño y los problemas psicosociales, como trastornos de conducta.

Relaciones familiares y personales:

- El trabajo nocturno, dificulta 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 de vida social al disminuir la posibilidad de participar en actividades sociales o de coincidir con amigos o familiares .



Accidentes de tránsito

- Las encuestas recientes han relacionado la fatiga del conductor a la ocurrencia del 16% al 20% de los accidentes de tráfico graves en el Reino Unido, Australia y Brasil.
- La fatiga como resultado de trastornos del sueño, la carga de trabajo excesiva y la falta de descanso físico y mental, han demostrado ser importantes factores contribuyentes en accidentes de vehículos de motor, estos factores son conocidos por ser los principales contribuyentes a los accidentes de tráfico.
- Se ha estimado que en los accidentes de EE.UU. 56.000 al año están relacionadas con la falta de sueño (41)

Afectación Laboral

- Y en lo que respecta al aspecto laboral, el **trabajo por turnos**, especialmente en **horario nocturno**, puede tener consecuencias como la reducción en el desempeño, el aumento de errores en la ejecución de las tareas, aumento en el índice de accidentes laborales, absentismo, etc.



Medidas preventivas

Entre las sugerencias para contrarrestar los riesgos que genera el **trabajo por turnos** en la salud, se encuentran:

- [Mejorar las condiciones ambientales en el puesto de trabajo.](#)
- Realizar la planificación de los horarios de turnos con la participación de los trabajadores
- Reducir la jornada laboral
- Ofrecer ayuda psicosocial a los trabajadores y a su familia.
- [Implementar programas para la recuperación \(siestas y descanso en lugares adecuados\)](#)
- Establecer sistemas de vigilancia de la salud asociados al trabajo por turnos
- Fomentar una dieta saludable y equilibrada
- Implementar programas para el manejo del estrés
- Mantener un horario de rutina para dormir

CONSEJOS
PARA
FUNCIONAR
"COMO
UN RELOJ"



Mantén horarios
fijos para dormir y
despertar



Evita la exposición a
luces intensas durante
las primeras y últimas
horas del día



Duerme en
completa
oscuridad y
completo silencio



No veas televisión, ni
trabajes en la computa-
dora al menos una hora
antes de acostarte



Cena al menos
una hora y media
antes de acostarte



Evita la
cafeína y el
alcohol



Aumenta la
exposición al sol
durante el día



Evita ir a la cama
con emociones
negativas

Pautas de higiene del sueño:

No tomar sustancias excitantes como café, té, alcohol, tabaco, etc., especialmente durante la tarde o al final del día.

- Tomar una cena ligera y esperar una o dos horas para acostarse. No irse a la cama con sensación de hambre. Se puede tomar un vaso de leche caliente (sin chocolate) o una infusión (sin teína) para favorecer la relajación antes de ir a dormir.

Realizar ejercicio físico pero evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo.

- Evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde/noche.

Si se está tomando medicación hay que tener en cuenta que algunos medicamentos pueden producir insomnio.

- Mantener horarios de sueño regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora. Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño.

Evitar la exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche si existen problemas para conciliar el sueño.

- No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental (leer, ver tv, usar ordenador, etc.).

Es imprescindible mantener un ambiente adecuado que favorezca y ayude a mantener el sueño. Se debe procurar tener una temperatura adecuada, evitar ruidos, usar colores relajantes, una cama confortable etc. Evitar los ambientes no familiares o no habituales a la hora de dormir.

- Si es necesario se puede realizar un ritual antes de acostarse que incluya conductas relajantes como escuchar música tranquila, lavarse los dientes, una ducha templada, etc.

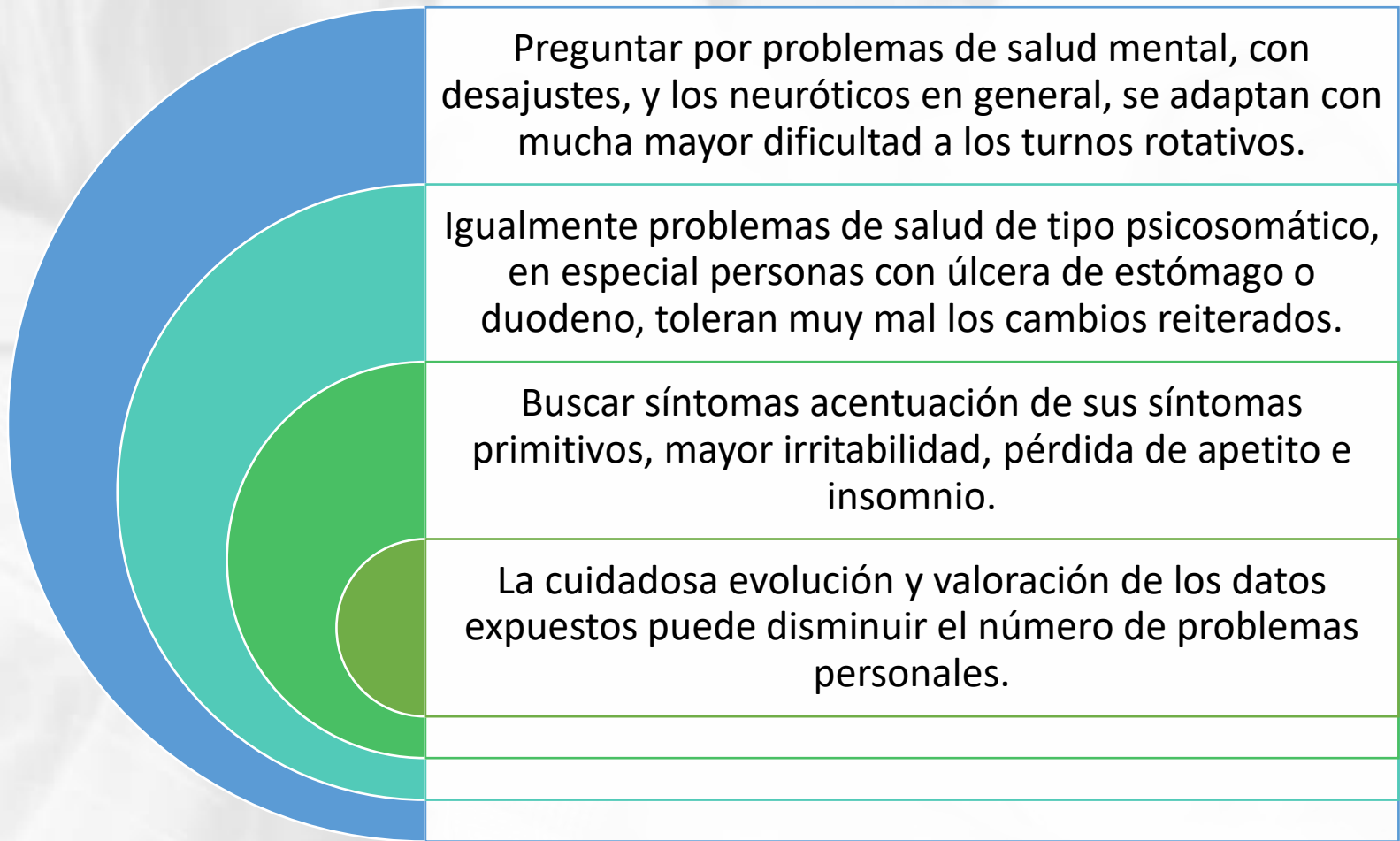
https://www.hospitallamorableja.es/pdf/pautas_higiene_sueno.pdf

[Día Mundial del Sueño: Decálogo de la Higiene del Sueño | Spain - Restless Legs Syndrome](#)

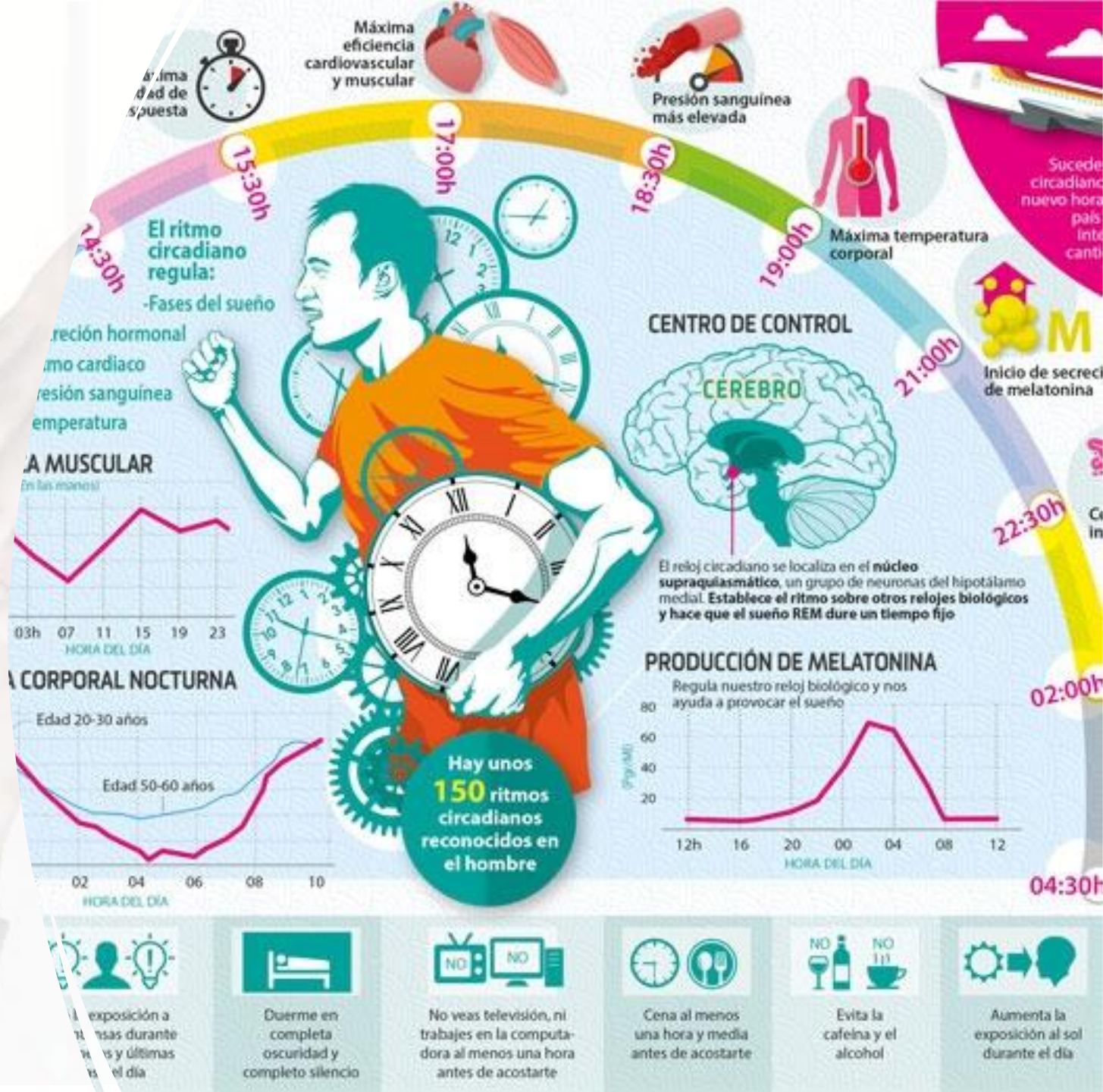


PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

En el SVE en las EMO Periódicas se debe:



Capacitar de manera práctica, experiencial y vivencial sobre las características del ciclo biopsicológico (circadiano), y las posibilidades de adaptación adecuada a las nuevas situaciones respetando las capacidades y necesidades fisiológicas del organismo.



BIBLIOGRAFIA

- 1 <https://www.psyciencia.com/nobel-2017-premia-a-descubridores-de-mecanismo-regulador-del-ritmo-circadiano/>
- 2 [https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=162325#:~:text=La%20jornada%20de%20trabajo%20del,vinculaci%C3%B3n%C2%BB%20\(Se%20subraya\).](https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=162325#:~:text=La%20jornada%20de%20trabajo%20del,vinculaci%C3%B3n%C2%BB%20(Se%20subraya).)
- 3 <https://simeon.com.co/item/58-como-afecta-el-trabajo-por-turnos-a-la-salud-deltrabajador.html#:~:text=Entre%20los%20efectos%20principales%20de,%2C%20enfermedades%20cardiovasculares%2C%20entre%20otros.>
- 4 https://www.hospitallamoreja.es/pdf/pautas_higiene_sueno.pdf

PREGUNTAS



RECUERDA QUE POSITIVA ★ TIENE PARA TI ★



Cursos
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos
Digitales



Artículos



Guías



Documentos
Técnicos



Enlaces de
interés



Audios



Mailings



Presentaciones
Técnicas



Ludo
Prevención

Para una mejor atención y servicio al cliente, disponemos de los siguientes
★ canales de comunicación ★



EDUCACIÓN VIRTUAL –
CURSOS DE OBLIGATORIO
CUMPLIMIENTO

educavirtual@positiva.gov.co



EDUCACIÓN PRESENCIAL Y
TALLERES WEB

positiva.educa@positiva.gov.co