

## Alrededor de 18. Diario de Navarra

000 navarros trabajan alternando turnos de mañana, tarde y noche. Los sindicatos denuncian el impacto de estos cambios sobre la salud y la familia.

12/02/2002

Hay semanas que entran a trabajar cuando casi todo el mundo se va a la cama. En otras tienen un horario normal, de 6 a 14 horas. Pero luego les toca empezar su trabajo a la tarde y terminar de madrugada. Y vuelta a empezar. Noche, mañana y tarde. Más de 18.000 navarros trabajan así, en turnos, y se ven obligados a empezar su vida a distinta hora, según les toque en el calendario de la empresa. Los médicos advierten de que estos cambios constantes de horario producen desajustes en el sueño, en las comidas y en la vida familiar. Los sindicatos denuncian la proliferación "innecesaria" de los turnos.

Cambian de horario cada siete días, a veces cada dos o tres semanas, los empleados de la cadena de la automoción, trabajadores de las empresas congeladoras, enfermeras, personal de seguridad, policías... En su trabajo no se descansa, ni siquiera por la noche. Las máquinas no paran, tampoco las urgencias sanitarias ni la vigilancia.

Y las empresas les hacen rotar para tener cubiertas las 24 horas del día. Los mayoría de los trabajadores circulan sobre tres turnos: de 22 a 6 horas, de 6 a 14 horas y de 14 a 22 horas. "Las empresas buscan flexibilidad en los puestos. De hecho, además de estos turnos, hay compañías con trabajadores que rotan, otros que sólo van el fin de semana, otros con horario partido...", enumera el responsable de Salud Laboral de UGT, Richard Ocaña. "Está todo calculado para sacar el máximo rendimiento".

Pero a los representantes sindicales de los trabajadores no les cuadran tan bien esos datos empresariales. Sobre todo cuando cuentan la salud. La confederación sindical de CC OO ha realizado un estudio a casi un millar de empleados y ha detectado que los trabajadores sujetos al cambio horario sufren problemas gástricos y se divorcian el triple que sus compañeros que trabajan siempre a las mismas horas.

Control a la vida diaria

Ángel Cárcoba, técnico de Salud Laboral de CC OO y autor del informe, explica que el origen de todo está en el sueño, o más bien en su ausencia por los desfases horarios. "Los cambios producen la desincronización del reloj interno del organismo. Es una especie de imposición de cuándo hay que despertarse, cuándo hay que comer, cuándo hay que acostarse, cuándo hay que trabajar... Este tipo de organización del trabajo controla la vida de tal forma que apenas te deja tiempo para ti mismo", explica Cárcoba.

Más de un trabajador ha pasado por el despacho de Richard Ocaña en la UGT para contarle que no puede seguir así con su trabajo, que no duerme, que anda con pastillas, que se le está fastidiando el estómago... "Muchos sufren depresiones, nervios. También tienen problemas familiares, porque todo el estrés y la fatiga que acumula el trabajador acaba repercutiendo en su entorno", relata el técnico de UGT. "El médico no prescribe que todo esto es debido al sistema de trabajo, pero es innegable que los turnos lo complican todo".

Hay personas que soportan mejor el trabajo a turnos. De hecho, descubren en él la ventaja de tener dos tercios del día libre, frente a las jornadas partidas. Según un estudio realizado por la profesora Milagros Pollán Rufo, del departamento de Psicología y Pedagogía de la UPNA, la influencia de la turnicidad depende en buena parte de la edad del empleado, de su forma física, de la carga familiar que soporte, de su personalidad y de su sexo. Según Pollán, los hombres toleran mejor los cambios horarios.

"El organismo tiene una gran capacidad de adaptación. Se recupera y es capaz de vivir en situaciones complicadas", señala Cárcoba. "Con todo, este sistema de trabajo pasa factura, aunque el trabajador no lo perciba como un riesgo para la salud".

Uno de los datos más impactantes que circulan por las mesas sindicales muestra que por cada quince años de trabajo de noche se produce un envejecimiento de cinco años. La investigación, realizada por la Organización Internacional del Trabajo, ha puesto en alerta a los representantes de los trabajadores. Piden mejoras en el sistema: que el cambio de horarios sea prolongado, que se adelante la edad de jubilación... Y, sobre todo, reclaman que las empresas no impongan turnos para cubrir las 24 horas sólo por razones económicas. "El trabajo a turnos está justificado en sectores imprescindibles, como el sanitario, e incluso en industrias que técnicamente no pueden parar su producción. Pero no se puede permitir que una empresa implante este sistema por puros motivos económicos", reflexiona Cárcoba. "El impacto que tiene en la salud y en la vida social de los trabajadores es lo suficientemente grave como para que el sistema esté prohibido".

Sólo se puede elegir turno por permiso o embarazo

"La organización de la empresa es potestad del empresario. Si prevé turnos de trabajo rotatorios, los empleados tienen que seguirlos", indica la responsable de Acción Sindical de CC OO, Pilar Arriaga. No obstante, existen casos excepcionales en los que el trabajador podría no tener que estar sujeto a estos cambios horarios. La Ley de Prevención de Riesgos Laborales reconoce el derecho a no trabajar a turnos a las personas que están embarazadas cuando la rotación suponga un riesgo para su estado. También se permite elegir turno a los trabajadores que han pedido una reducción de jornada para cuidar a un hijo menor de 6 años y a los que simultanean estudios reglados con su trabajo. Arriaga también apunta la posibilidad de eximir de la rotación a los que sufren diabetes o enfermedades psiquiátricas, patologías que requieren llevar una vida muy organizada. No obstante, en estos casos la empresa no está obligada a conceder la exención.

Sufren sus estómagos y se ponen más nerviosos

Los estómagos son los primeros que notan el cambio de turno, reciben la comida según el nuevo horario de trabajo. Pero no se queda ahí, en un más pronto o más tarde. A muchos les origina serios problemas. Según un informe elaborado por el sindicato CC OO, el constante cambio horario de comidas es la causa de que el 35% de estos trabajadores padezca alteraciones gástricas, sobre todo úlceras. Esta enfermedad sólo afecta al 6,6% de los empleados con un turno único.

También se disparan entre el colectivo rotatorio las alteraciones nerviosas. Las sufre el 32,5%, frente al 13% de incidencia entre sus compañeros sin cambios horarios. "Diversos estudios demuestran que después de 5 o 10 años de

trabajo a turnos aparecen trastornos del sistema nervioso", apunta el técnico de Salud Laboral de CC OO Ángel Cárcoba. "Se manifiestan en forma de vértigos, angustias, depresiones, mal humor... Incluso en pérdida de visión".

Se divorcian el triple que los empleados sin turnos

Los empleados que trabajan con turnos cambiantes se divorcian el triple que sus compañeros que realizan la misma tarea pero sin cambios horarios. Así lo revela un informe realizado por el sindicato CC OO, que ha estudiado los casos de casi un millar de trabajadores sometidos a turnos en España.

El autor del informe, el técnico de Salud Laboral Ángel Cárcoba, explica que estas rupturas matrimoniales son difíciles de evitar, ya que o el trabajador trata de acoplarse a la rutina familiar, lo que le origina fatiga, irritabilidad y bruscos cambios de humor o, por el contrario, sigue su ritmo de horarios y se aísla. Con todo, descansar a deshoras no resulta sencillo. Según apunta Cárcoba, el 55% de los trabajadores que viven en un piso con dos habitaciones no puede dormir. La dificultad crece también en función del número de hijos. En una encuesta sobre 91 familias, robaban al sueño horas para ver a los niños.