

Quironprevencion indica el impacto en la salud del trabajo por turnos y ofrece pautas para prevenir sus riesgos

La empresa líder en prevención de riesgos laborales remarca la importancia de seguir un camino estratégico que vele por el bienestar físico y mental de los trabajadores

La evolución en el funcionamiento y las características del mercado laboral es una constante en la actualidad, ya que cada vez más trata de adaptarse no solo a los conocimientos técnicos y formación de los trabajadores, sino también a las necesidades de disponibilidad horaria de los distintos sectores. Tanto es así que en industrias como la minería, hidrocarburos o proyectos de infraestructura de gran envergadura, el trabajo por turnos se ha convertido en un tipo de organización laboral habitual, que permite dar continuidad a las actividades y ofrecer mayor eficiencia en entornos de difícil acceso geográfico o con requerimientos de trabajo intensivo.

La modalidad del trabajo por turnos hace viable que los empleados mantengan la producción activa durante largos periodos, cubriendo noches, fines de semana y festivos si es necesario. Sin embargo, aunque los trabajadores dispongan de los períodos de descanso estipulados, este modelo laboral provoca una alteración constante en sus rutinas y horarios, generando una adaptación que puede resultar compleja. En este sentido, Quironprevencion subraya que estos elementos no solo afectan el equilibrio entre la vida personal y laboral, sino que también incrementan el riesgo de agotamiento físico y emocional de los trabajadores.

Impacto del trabajo por turnos en la salud del trabajador

Uno de los primeros desafíos que enfrentan estos trabajadores son la alteración de sus ciclos de sueño. Esta ruptura del ritmo circadiano puede provocar trastornos del sueño, fatiga crónica y reducción de la calidad del descanso, lo cual aumenta el riesgo de errores en el trabajo y problemas de salud física y mental. Además, la falta de descanso es un factor que predispone al desarrollo de estrés crónico y ansiedad, condiciones que pueden empeorar si el trabajador tiene una disponibilidad constante para atender emergencias fuera de su horario laboral.

Asimismo, Quironprevencion señala que el trabajo en turnos rotativos o nocturnos puede llevar a ciertos trabajadores a incrementar el consumo de café y tabaco para mantener la atención durante los momentos de mayor cansancio, lo que aumenta el riesgo de desencadenar problemas de salud física.

Por otro lado, el trabajo por turnos puede implicar que los empleados pernocten en alojamientos proporcionados por la empresa y convivan con compañeros de distintas culturas, lo cual exige altos niveles de tolerancia y adaptación a un entorno de convivencia compartida.

Además, la lejanía del entorno familiar y social representa un desafío adicional, ya que la ausencia de contacto continuo con seres queridos y la distancia física durante largos períodos pueden derivar en el

síndrome de Burnout y, en casos graves, en depresión o trastornos de ansiedad. A esto se suman las condiciones del entorno, que en muchos casos limitan el acceso a una alimentación equilibrada y restringen las opciones de ocio y esparcimiento, factores que suelen afectar tanto la motivación como la salud física del trabajador.

Medidas preventivas para mitigar los riesgos del trabajo por turnos

Para minimizar el impacto de las amenazas asociadas a esta modalidad de trabajo, Quirónprevención recomienda seguir una estrategia preventiva integral que involucre tanto a empleadores como a empleados. Por tanto, es fundamental realizar evaluaciones periódicas de los riesgos laborales y diseñar planes de intervención que incluyan la promoción de la salud física y mental. Respetar los ritmos biológicos de los trabajadores y fomentar la formación en higiene del sueño son medidas clave para preservar el bienestar.

Por otro lado, los empleadores deben garantizar una oferta alimentaria adecuada y contar con espacios de descanso y recreación en los sitios de trabajo, especialmente para aquellos empleados en áreas remotas. Es importante que la elección de los turnos se realice, siempre que sea posible, en acuerdo con el trabajador, de forma que se tengan en cuenta sus necesidades y estado de salud. De este modo, se fomenta un ambiente laboral más equilibrado y seguro que ayuda a los empleados a afrontar los desafíos de la jornada rotativa con mayor resiliencia y compromiso.

Datos de contacto:

Quirónprevención

Quirónprevención

911221452

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Recursos humanos](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>