

TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

Como identificar, avaliar e controlar o risco



Ficha N.º 08



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
EMPREGO, COMERCIO
E EMIGRACIÓN



Identificación

Considérase traballo a quendas toda forma de organización do traballo segundo a cal un mesmo posto ocúpase sucesivamente de forma rotatoria por diferentes persoas. Esta rotación implica que a traballadora ou o traballador prestan os seus servizos a distintos horarios nun período determinado de días ou de semanas.

No sector de fabricación de tellas e ladrillos, o traballo a quendas é unha forma habitual de organización produtiva. Este modelo permite manter a continuidade da produción, especialmente en procesos que requiren ciclos térmicos longos e supervisión constante, como os de secado e cocción.

A diferenza doutros sectores, a industria ceramista galega necesita manter a actividade durante as 24 horas do día para asegurar a eficiencia enerxética dos fornos e evitar interrupcións que poidan afectar a calidade do produto. Por este motivo, o traballo nocturno é frecuente e necesario, especialmente nas quendas de vixilancia, control de maquinaria e alimentación das liñas de produción.

Con todo, traballar fose do horario considerado "normal" (entre as 7:00 e as 19:00) pode ter efectos negativos sobre a saúde, o benestar e a vida persoal. O traballo nocturno e as quendas rotativas poden alterar os ritmos biolóxicos, afectar o descanso, provocar fatiga acumulada e aumentar o risco de erros e accidentes. Ademais, esta modalidade de traballo pode interferir na vida familiar e social das persoas traballadoras, xerando #estrés e dificultades de conciliación.



Avaliación

Para identificar, valorar e prever os riscos psicosociais na contorna laboral, existen distintos métodos de avaliación validados tecnicamente e utilizados con ampla aceptación. A elección do método dependerá do tamaño da organización, o nivel de profundidade requirido e os obxectivos da avaliación.

Para que teña éxito debe planificarse contando co compromiso da dirección da organización e a participación das persoas traballadoras e/o os seus representantes en materia preventiva.

Método de Evaluación	Descrición	Cuando aplica
Método ISTAS21	<p>Para evaluar 21 dimensiones psicosociales (exigencias psicológicas, control, apoyo social, compensaciones, doble presencia).</p> <p>Aplicable a todos los puestos, ya que evalúa la organización del trabajo y el entorno psicosocial percibido por el trabajador</p>	<p>Versión media: método CoPsoQ-istas21 (versión 2) para la evaluación y la prevención de los riesgos psicosociales en empresas con 25 o más personas trabajadoras</p> <p>Versión corta: método CoPsoQ-istas21 (versión 2) para la evaluación y la prevención de los riesgos psicosociales en empresas con menos de 25 personas trabajadoras</p>
Método FPSICO	<p>Evalúa siete factores psicosociales (carga mental, autonomía, contenido del trabajo, supervisión-participación, definición de rol, interés por el trabajador y relaciones personales)</p>	<p>Aplicable a todos los puestos, busca detectar condiciones desfavorables y proponer mejoras organizativas.</p>
Método INERMAP (PSICOMAP/OFIMAP)	<p>Evaluación sencilla y objetiva de riesgos psicosociales, con versiones específicas para Industria y Oficina</p>	<p>PSICOMAP: Todos los puestos de producción y operativos. OFIMAP: Puestos de administración y laboratorio que operan en oficinas.</p>
Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo (ESCAM)	<p>Herramienta desarrollada por la Universidad de La Laguna y propuesta por el INSST como método de análisis subjetivo para evaluar la percepción de las personas trabajadoras sobre la carga mental que experimentan en sus puestos de trabajo</p>	<p>Aplicable a una gran variedad de puestos y cuenta con suficientes garantías psicométricas</p>

Control

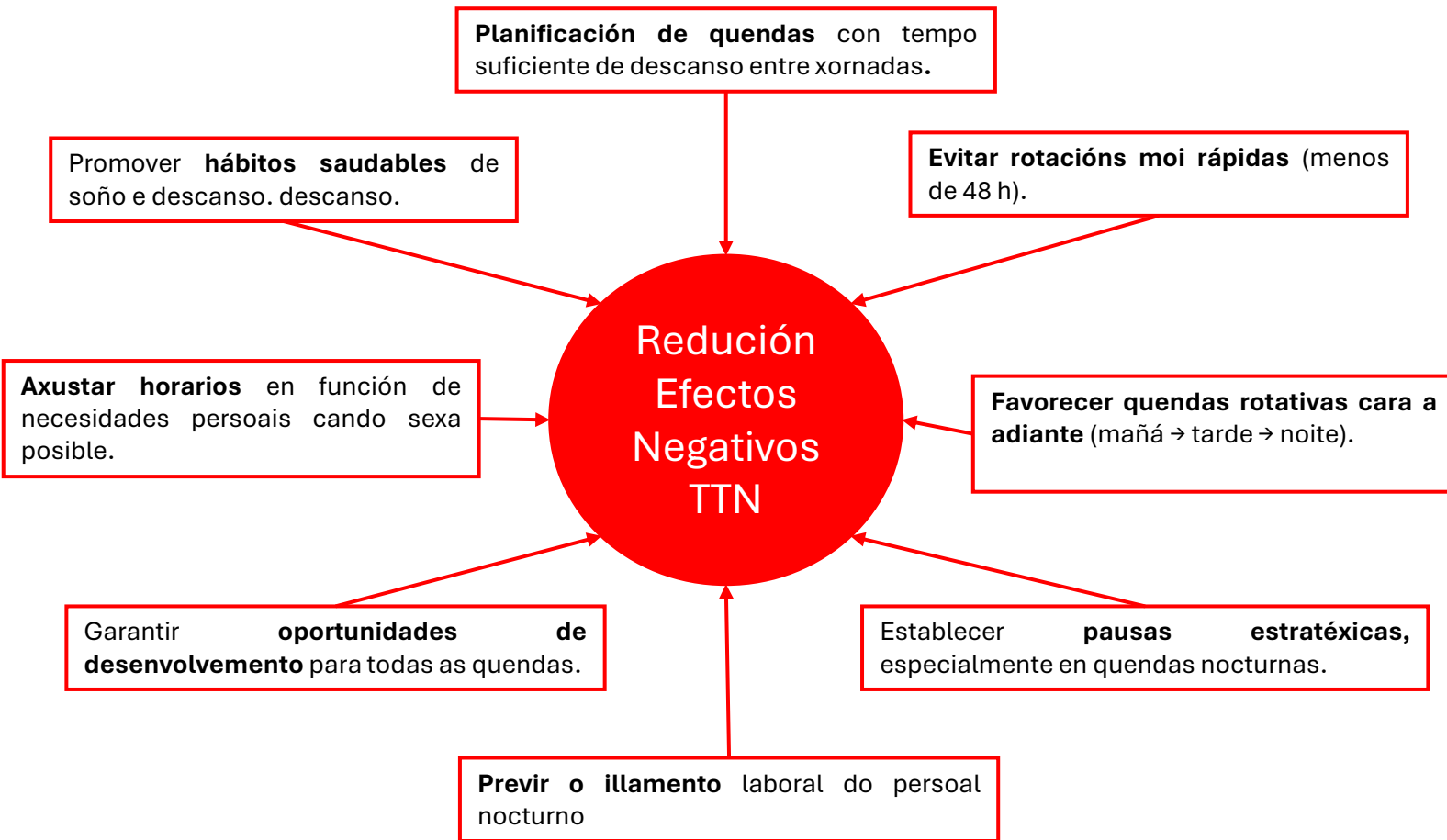
O traballo a quendas e nocturno é unha modalidade habitual na industria da fabricación de tellas e ladrillos, é necesaria para manter a continuidade de procesos como o secado e cocción de pezas. Con todo, traballar fose do horario habitual (7:00–19:00) pode ter importantes consecuencias psicosociais.

Entre os efectos máis comúns destacan:

- Fatiga crónica e trastornos do sono
- Estrés laboral prolongar
- Alteración de ritmos biolóxicos
- Dificultades de conciliación familiar e social
- Aumento do risco de erros e accidentes

Actuacións técnicas e organizativas:

Por iso, faise imprescindible unha intervención preventiva integral desde a organización, os servizos médicos e a cultura empresarial.



Actuacións Médicas

Recoñecementos periódicos orientados a fatiga, insomnio e estrés.

Vixilancia específica para traballadores nocturnos (Protocolos INSST, PSICOVS2023).

Intervención médica precoz ante síntomas persistentes.

Recolocación temporal ou adaptación de quendas en casos de vulnerabilidade.

Confidencialidade e seguimento individualizado garantidos.



Consecuencias para as persoas traballadoras

Debido a la necesidad de mantener procesos productivos continuos (como el funcionamiento de hornos), es frecuente el trabajo a turnos y nocturno. Este tipo de organización altera los ritmos circadianos, dificulta el descanso adecuado y complica la conciliación de la vida personal y laboral.

Como consecuencia, puede provocar fatiga crónica, somnolencia diurna, disminución del rendimiento, irritabilidad y mayor riesgo de accidentes laborales, especialmente en turnos nocturnos o prolongados más de ocho horas. A largo plazo se relaciona con trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, inmunológicos y con una mayor susceptibilidad a infecciones comunes. Asimismo, puede agravar enfermedades preexistentes (diabetes, asma, trastornos mentales).

Documentos de apoio

- ✓ [Documento Técnico: Trabajo a Turnos y nocturno \(Superintendencia de Riesgos del Trabajo\)](#)
- ✓ [Ficha 20: Identificación y control de los riesgos laborales en pymes \(INSST\)](#)
- ✓ [NTP 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos](#)
- ✓ [NTP 310: Trabajo nocturno y trabajo a turnos: alimentación](#)

OTRAS FICHAS:

N.º 01 MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

N.º 02 MOVEMENTOS REPETITIVOS

N.º 03 APLICACIÓN DE FORZAS

N.º 04 POSTURAS FORZADAS

N.º 05 PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

N.º 06 CARGA MENTAL DE TRABAJO

N.º 07 ESTRÉS LABORAL

N.º 08 TRABAJO A QUENDAS E NOCTURNO

N.º 09 VIOLENCIA NO TRABAJO

Colabora



Centro Tecnológico

Materias Primas Minerales y Materiales