

Ritmo, ritmo de la noche...

Es un hecho, con la llegada del verano todos nos volvemos un poco más trasnochadores, desde el momento en el que el sol empieza a descender las calles se llenan de actividad; conciertos, verbenas, terrazas o discotecas se encuentran abiertas hasta altas horas de la madrugada, el calor nos da una tregua y todos queremos disfrutar, es verano y hay que que aprovecharlo. Sin embargo y como pasa siempre, para que unos podamos disfrutar, mientras otros tienen que trabajar...

La hostelería y el ocio son sectores que en época estival se encuentran en pleno apogeo, y más si cabe, también por la noche. Sin embargo, nos son sólo estos sectores los que tienen que emplear a trabajadores en el turno de noche, sino que hay otros muchos, como son el sector de la limpieza viaria, los servicios sanitarios o de emergencia, el transporte, las telecomunicaciones o los servicios de vigilancia, que también se ven obligados a emplear a trabajadores nocturnos.

La legislación española regula el trabajo en el turno de noche en el Estatuto de los Trabajadores, considerándose trabajo nocturno a aquella prestación laboral que tiene lugar entre las diez de la noche y las seis de la mañana, y trabajador nocturno al que invierte, como mínimo, tres horas de su trabajo diario, o al menos una tercera parte de su jornada anual, en este mismo horario.

Numerosos estudios han puesto de manifiesto de manera unánime los efectos negativos y dañinos sobre la salud que se producen por el hecho de trabajar de noche. Tal es así, que las personas que trabajan en este turno pierden cinco años de vida por cada quince años de jornada laboral, duermen entre 5 y 7 horas semanales menos, presentan un índice de divorcios superior al del resto de sus compañeros y tienen muchas más probabilidades de sufrir trastornos metabólicos, cardiovasculares, digestivos o psicológicos. En este sentido las repercusiones que tiene el hecho de trabajar en el turno de noche se podrían dividir en tres grupos.

▪ **Biológicos:** El principal problema está relacionado con una alteración del sueño, teniendo como con-

secuencia síntomas de irritabilidad y cansancio.

▪ **Físicos.** Uno de los principales afectados es el aparato digestivo, debido a la mala alimentación se suelen tener con más frecuencia gastritis, estreñimiento o úlceras.

Otro asunto que está estudiando la OMS, es la relación de trabajo nocturno y el desarrollo de tumores y cánceres. En sus investigaciones, aparece como probable una mayor incidencia en tumores de mama en las mujeres y cáncer de próstata en los hombres. También está comprobado un mayor número de abortos espontáneos y partos prematuros en mujeres embarazadas que trabajan de noche.

▪ **Psicológicos:** Estas personas son más propensas a sufrir trastornos depresivos y crisis de ansiedad, debido a que existe una merma en la calidad de vida.

Aunque somos conscientes de la necesidad del trabajo nocturno en determinados sectores, y que por lo tanto es imposible eliminarlo, ya que la realidad social es que el día dura 24 horas y que los intereses económicos siempre estarán por encima de la salud de los trabajadores y trabajadoras, no es menos cierto que se pueden tomar una serie de medidas que eviten de alguna manera, los efectos negativos del trabajo nocturno, y concretamente desde CC.OO. se proponen las siguientes:



△ La elección de los turnos deberá contar con la participación de los trabajadores. Es importante dar a

conocer el calendario con la antelación suficiente para que los trabajadores puedan planificar de manera adecuada su vida social.

△ Medidas específicas de prevención de riesgos a través de una vigilancia de la salud en la que se establezcan reconocimientos médicos semestrales que puedan detectar la falta de adaptación de los trabajadores a este turno y que puedan prevenir problemas irreversibles de salud, de manera que estos reconocimientos dejen de ser un mero trámite burocrático.

△ Formación e información específica de los trabajadores nocturnos atendiendo a los riesgos y peligros con los que tienen que convivir.

△ Reducción de la jornada semanal.

△ Disminuir el número de años de trabajo nocturno continuado en función de la edad u otros factores que puedan afectar a la salud. En concreto, se debería limitar a 15 años el tiempo máximo para trabajar de noche o a turnos; la OIT recomienda que a partir de los 40 años el trabajo nocturno continuado sea voluntario.

“En varias investigaciones aparece como probable la relación entre nocturnidad y una mayor incidencia en tumores de mama en las mujeres y cáncer de próstata en los hombres.”

△ Adelantar la edad de jubilación aplicando coeficientes reductores por cada año trabajado, pudiendo introducir variaciones en función de los sectores de actividad.

△ Dotar a los centros de trabajo de locales de descanso o comedores adaptados a las necesidades.

△ Reducir o evitar, en lo posible, una carga de trabajo elevada en el turno de noche. Programar aquellas actividades que se consideren imprescindibles e, igualmente evitar tareas que supongan una elevada atención entre las 3 y las 6 horas de la madrugada. Es recomendable introducir pausas breves a lo largo del turno de noche.

△ Aumentar el tiempo de vacaciones y los días de libre disposición.

En definitiva, se trata de aplicar una serie de medidas que si bien, no eliminarán los efectos negativos de este tipo de trabajo, sí que al menos podrían paliar los mismos o ayudar a reducirlos

EL ASESOR RESPONDE



A pesar de que la petición se ha hecho desde CC.OO. Castilla y León, la modificación en el texto de los sms recibidos por los trabajadores ha tenido repercusión nacional.

Soy empleado en una empresa de transporte público y a consecuencia de una dolencia en la espalda llevo más de 15 meses en situación de incapacidad temporal (a partir de ahora IT), y los últimos tres meses el encargado de controlar mi IT ha sido el Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS). El caso es que hace poco estuve en las instalaciones del INSS para que me revisaran y hace unos días recibí un mensaje en el móvil con el siguiente texto: “EL INSS INFORMA: SE HA EMITIDO EL ALTA MÉDICA CON FECHA 02/06/2011. DEBE INCORPORARSE A SU TRABAJO. PRÓXIMAMENTE RECIBIRÁ LA NOTIFICACIÓN”.

La duda que me surge ahora es que con el mensaje recibido ¿Debería haberme incorporado ese mismo día a trabajar, el día que lo recibí, al día siguiente, o debo esperar a que la notificación en papel me llegue a mi domicilio. ?

Debido a que la pregunta que tú planteas no es aislada, ya que nos ha llegado a las Asesorías de Salud Laboral del sindicato por parte de varios trabajadores, desde la Secretaría de Salud Laboral de CC.OO. Castilla y León se decidió plantear esta cuestión en el seno de la Comisión Ejecutiva Provincial del Instituto Nacional de la Seguridad Social de Valladolid para que se aclarasen los términos del citado mensaje.

Pues bien, a petición de CC.OO. Castilla y León, la Comisión acordó elevar a la Secretaría de Estado de Seguridad Social que los mensajes de texto, sms, que eran remitidos en todo el territorio nacional a los trabajadores en situación de IT indicasen con

mayor claridad la fecha de incorporación al puesto de trabajo.

Ante esta petición la Secretaría de Estado ha informado de que los citados mensajes se envían en el momento de emitir la resolución, en formato papel, indicativa de la situación de alta médica, prórroga de IT o inicio de expediente de incapacidad permanente, con el fin de evitar los posibles perjuicios que pudieran producirse, como consecuencia del retraso en la recepción de las resoluciones que se envían a los interesados.

El texto de los mensajes tiene un carácter meramente informativo, y en ellos se hace una mención concreta a la fecha de emisión del alta médica y a la incorporación al trabajo, en los casos de trabajadores en activo, así como a la notificación que se remite al mismo tiempo que dicho mensaje.

No obstante y con el fin de atender la propuesta de la Comisión Ejecutiva Provincial, se ha modificado el texto del mensaje que recibirán los trabajadores en activo, en el momento de emitir la resolución de alta médica, en el que se indica lo siguiente:

“EL INSS INFORMA: SE HA EMITIDO ALTA MÉDICA EL DÍA / / . DEBERÁ INCORPORARSE A SU TRABAJO AL DÍA SIGUIENTE. PRÓXIMAMENTE RECIBIRÁ LA NOTIFICACIÓN EN PAPEL.”

Por lo que tendrás que esperar a que te llegue la resolución en papel y a partir de ahí al día siguiente reincorporarte a trabajar.

POR TU SEGURIDAD
CUENTA CON NOSOTROS

www.castillayleon.ccoo.es
www.foremycl.es

