

VIDA FAMILIAR Y SOCIAL

- Eliminar ideas erróneas como que el trabajo a turnos no permite tener una buena vida familiar y social.
- La clave es planificar nuestro tiempo, haciendo planes familiares y sociales con antelación.
- Es importante que nuestra familia y amigos comprendan las características de nuestro trabajo para que todos disfrutemos del tiempo libre.



ALIMENTACIÓN

- En general, se recomienda hacer 4 comidas, de las cuales 2 o 3 sean calientes.
- En el **turno de mañana**, desayuno fuerte, almuerzo a media mañana libre de grasas, en la comida, evitar alimentos precocinados.
En la cena no tomar estimulantes, café, té, cola, alcohol...
- **Turno de tarde**, desayuno ligero, comida a base de carbohidratos (pasta, patatas, arroz, verdura...), merienda a base de alimentos no grasos y cena ligera.
- **Turno de noche**, se recomienda hacer una comida ligera antes de incorporarse al trabajo, y un almuerzo similar al que se realiza durante el día. Al llegar a casa, es importante hacer una comida similar a la cena.



- Guías de actuación para una buena higiene del sueño.
- Información, para detectar y solucionar los efectos que producen en la salud de los trabajadores.
- Adecuado seguimiento médico en cuanto se detecten problemas.



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

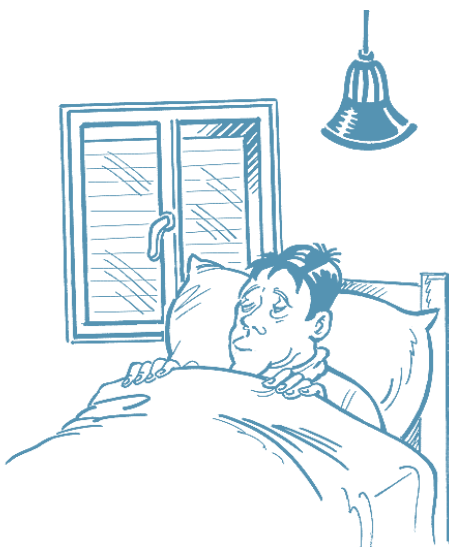
www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz

MAZ
Área de
Actividades Preventivas

Para rendir más y evitar accidentes... !El sueño es necesario!

MAZ | suma
LUGAR PREVENTIVO

LOGO



TRABAJO A TURNOS Y SUEÑO

Área de Actividades Preventivas

Consecuencias

FATIGA CRÓNICA

- Tendencia al sueño durante el día e insomnio durante la noche.
- Frecuentes cefaleas matinales.
- Mayor sensibilidad emocional.
- Irritabilidad, que dificulta las relaciones con los demás.
- Ansiedad en forma de dolor precordial, o dolores de estómago.
- Fatiga psíquica que dificulta los esfuerzos intelectuales, sensación de cabeza vacía, fallos, errores...

ENTORNO SOCIAL Y FAMILIAR

- Según la duración de la jornada laboral y la disparidad de horarios con respecto al resto componentes de la familia y el círculo social, hace que repercuta en la conciliación de la vida familiar y social.



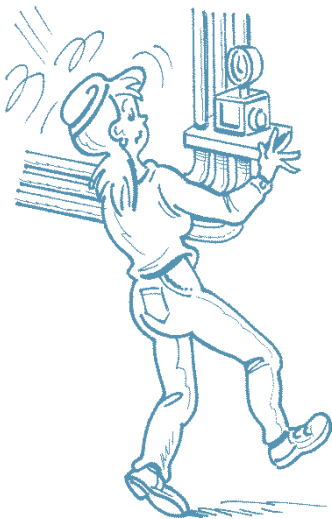
ACTIVIDAD LABORAL

- Aumento del número de errores.
- Reducción del rendimiento.
- Disminución de la capacidad de control.
- Mayor absentismo.

NOCTURNIDAD Y ALIMENTACIÓN

- Alteraciones en el apetito, y en el ritmo intestinal.
- Por la noche, la digestión y el metabolismo están en fase de desactivación.
- El descuido en los hábitos alimentarios puede alterar la correcta nutrición de la persona.

Trabajo a turnos y sueño

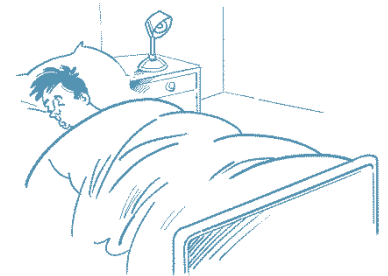


TRABAJADOR: PARA RENDIR MÁS EN TU TRABAJO Y EVITAR ACCIDENTES, ES NECESARIO UN SUEÑO REPARADOR Y DE CALIDAD.

Muchas de las personas que trabajan a turnos se ven obligados a ir en contra de sus ritmos circadianos naturales.

El trabajo a turnos es un factor de riesgo para la salud y el bienestar de los trabajadores.

El sueño es necesario como función reparadora de nuestro organismo; se puede ver afectado en los trabajadores a turnos al haber más posibilidad de padecer **insomnio** y **somnolencia**, ya que el sueño diurno no tiene las características reparadoras del nocturno, aumentando así la fatiga general.



Los efectos que la nocturnidad provocan sobre la salud se resumen en un cuadro característico llamado «**Síndrome del trabajador nocturno**».

- Alteraciones del sueño.
- Dificultad en las relaciones interpersonales.
- Aumento de la tasa de accidentes.
- Aumento de la morbilidad.

Prevención

SUEÑO

- Después de una jornada nocturna es importante irse a dormir cuanto antes.
- La habitación estará a oscuras, sin ruidos, utilizando tapones si es preciso e incluso desconectando teléfonos y timbres.
- Mantener la sensación de frescor en la cara, evitando ambientes muy cargados o con excesivo calor.
- El equipo de descanso, cama y almohada, estarán en buenas condiciones. El colchón será firme; pasados 10 años es conveniente su cambio.
- Mantener al menos un periodo de sueño de entre 6-7 horas para que el descanso cumpla su función reparadora.
- Echarse una siesta y comer ligero antes de acudir al trabajo.
- En el entorno laboral trabajar con luz intensa, si es posible.
- Evitar unas horas antes de acostarse las bebidas estimulantes, el tabaco, el alcohol y ciertos medicamentos, que pueden producir insomnio.
- No realizar ejercicio físico vigoroso, ya que es un factor estresante que impide conciliar el sueño.
- Conservar ciertas rutinas antes de dormir para asociarlas al sueño.

