

Turnos de Trabajo Más Seguros a Través de Horarios Más Efectivos

*Por George Brogmus, Director Técnico de Ergonomía para Mercado de Negocios de Liberty Mutual
Wayne Maynard, Director de Ergonomía y Tribología del Instituto de Investigaciones para la Seguridad de Liberty Mutual. www.libertymutual.com*

Safer Shift Work Through More Effective Scheduling”.

Traducido por Ana Albornoz.

consultores@yahoo.com

Muchas industrias utilizan horarios para los turnos de trabajo en los que casi 15 millones de trabajadores de horario completo en los Estados Unidos trabajan turnos fuera del horario tradicional de 9 o 5 días de trabajo con horario flexible, de acuerdo a la Agencia de Estadísticas Laborales. Aun cuando esos turnos adicionales, implementados específicamente para aumentar la ganancias, de hecho podría n estar costándole a las compañías dinero debido a los altos índices de trabajadores lesionados.

La reprogramación de los horarios de los turnos de trabajo le ayudará a mantener la seguridad de los trabajadores y a tener turnos de trabajo más efectivos.

Basados en los hallazgos de un estudio recientemente publicado por el Instituto de Investigaciones de Liberty Mutual sobre el modelización del impacto de los componentes de largas horas de trabajo en las lesiones y accidentes, los investigadores dedicados a la prevención de accidentes desarrollaron un programa para evaluar el riesgo de lesión del trabajador basado en dichos factores del horario de trabajo, tal como el horario diurno, horas por turno, número de turnos consecutivos y tiempo entre descansos.

El programa trata los siguientes problemas de los turnos de trabajo:

- ✓ Las lesiones asociadas con el trabajo aumentaron 15.2 por ciento en los turnos de la tarde y 27.9 por ciento en los turnos de la noche relativamente hacia el turno de la mañana.
- ✓ El riesgo de lesión aumenta casi linealmente después de un turno de ocho horas, con un incremento de riesgo de un 13 por ciento en un turno de 10 horas y casi 30 por ciento en un turno de 12 horas.
- ✓ A medida que aumentan los turnos consecutivos, el riesgo de lesión también aumenta, pero el índice es más alto en los turnos de la noche que en los turnos diurnos.
- ✓ El riesgo promedio de lesión es un 36 por ciento más alto en la noche anterior a un turno nocturno consecutivo de cuatro horas. El riesgo aumenta gradualmente en cada noche de trabajo: 6 por ciento más alto en la segunda noche, 17 por ciento más alto en la tercera noche culminando con un 36 por ciento en la cuarta noche.
- ✓ El riesgo de lesión es 2 por ciento más alto en la segunda mañana del turno diurno, 7 por ciento más alto al tercer día y 17 por ciento más alto en el cuarto día que en el primer turno.
- ✓ El riesgo de lesión también aumenta cuando el tiempo entre los descansos aumenta. Los últimos 30 minutos de un período de trabajo de 2 horas tiene el doble de riesgo de lesión como los 30 minutos inmediatamente después del descanso.

Combatiendo el Problema

Una forma de combatir estos problemas es evaluar el efecto combinado de los factores del horario del trabajo en lugar de sólo limitarse al total de horas de trabajo. Por ejemplo, la programación de cuatro turnos diurnos de 12 horas con descansos cada hora producirá menos riesgo que seis turnos nocturnos de 8 horas con descansos cada hora. Ambos horarios de turnos agregan 8 horas de trabajo, pero sólo un tiene significativamente menos riesgo de lesión.

Si usted está considerando agregar sobre tiempo o aumentar los turnos, existen varias directrices que le ayudarán a construir horarios de turnos de trabajo más seguros.

Por ejemplo, establecer límites máximos de días y noches trabajadas por semanas, incluyendo sobre tiempo. Siempre que sea posible, se deben favorecer los turnos de día/mañana por encima de los turnos de la tarde y noche. Mantenga los horarios regulares y predecibles, y alterne las semanas de sobre tiempo con semanas de tiempo normal.

Considere agregar horas a los turnos existentes o agregar un día adicional de trabajo al proyecto, y limitar el trabajo a cinco o seis turnos consecutivos. Otorgue descansos frecuentes. Los descansos cada hora generalmente son adecuados, pero considere otorgar descansos más frecuentes para los trabajos altamente repetitivos o agotadores.

Programe el trabajo de manera que cada trabajador tenga al menos dos días de descanso consecutivos y al menos que uno de esos días sea sábado o domingo. Evite programar varios días de trabajo seguidos por mini vacaciones de cuatro a siete días. Estos horarios se deberían utilizar solamente cuando no haya otra opción, como en el trabajo de minería o exploración petrolera.

Para los casos en los que usted tenga que programar turnos nocturnos, a continuación algunas formas de ayudar a combatir el aumento de riesgo de lesión:

- ✓ Limite los turnos de la noche consecutivos a cuatro noches el cual es el máximo de días que se debería trabajar antes de un par de días libres y no más de 48 horas por trabajador por semana.
- ✓ Instruya a los trabajadores en la importancia de dormir bien. Sugierales utilizar cortinas oscuras, desconectar o apagar el teléfono y buscar personas y utilizar un ventilador o ruido blanco para contrarrestar los ruidos normales del día. Ejercitarse regularmente, hacer dietas y utilizar técnicas de relajación también son estrategias efectivas para sobrellevar el trabajo nocturno.
- ✓ Considere alternativas para adoptar turnos nocturnos permanentes. La mayoría de los trabajadores nunca se adaptan totalmente a trabajar en el turno de la noche, ya que ellos regresan al horario diurno durante los días libres.
- ✓ Evite cambios de turnos rápidos y ajuste la duración del turno a la carga de trabajo.
- ✓ Tome en cuenta todos los aspectos del trabajo de los trabajadores y sus vidas en el hogar cuando cambie los horarios de trabajo.

Cuando programe la rotación de turnos, ofrezca un mínimo de 11 horas libres entre turnos y un mínimo de 24 a 48 horas cuando rote a los trabajadores del turno de la noche. Lo ideal sería que el cambio del turno de noche al turno diurno ocurra entre las 7 a.m y 9 a.m., ya que comenzar el turno de la mañana muy temprano frecuentemente recorta el tiempo de sueño de la tarde. También tenga presente que rotar hacia delante el turno, es decir pasar de un día a una tarde o de la tarde a la noche o de la noche a un turno de día es más compatible con los patrones normales del sueño que si se rotara el turno hacia atrás.

Involucre a los Trabajadores

Cualquiera que sea el enfoque que usted utilice para programar los horarios de los turnos de trabajo, un aspecto muy importante es la participación del empleado. Pídales su opinión durante el proceso de programación de los horarios en lugar de entregarles un horario obligatorio. Proporcione entrenamiento y programas de inducción sobre los turnos de trabajo a los nuevos trabajadores y sus familias para ayudarlos a sobrellevar el horario irregular. Finalmente, asegúrese de que los trabajadores en todos los turnos, incluyendo los horarios no tradicionales tengan acceso a los servicios de salud y orientación.

Considerando que en los US el 15 por ciento del total de la fuerza trabajo a tiempo completo trabaja en turnos no tradicionales, repensar la programación de los turnos puede tener un impacto significativo en la productividad y seguridad laboral.

¿Los horarios de trabajo extendidos conllevan a más lesiones?

La participación limitada de los empleados en la selección de los horarios, los largos días de trabajo y el exceso de días consecutivos de trabajo son condiciones que están asociadas al aumento de riesgo de lesiones relacionadas con la ergonomía de acuerdo a un informe publicado por Circadian Technologies Inc. Igualmente, condiciones de trabajo/vida precarias y la falta de sueño también pueden conducir a lesiones ergonómicas y pérdida de días de trabajo, especialmente entre los empleados en cargos donde requieren extender las horas de trabajo (empleados que regularmente trabajan fuera del horario de las horas de 7 a.m. a 7 p.m.).

"Sabemos que las largas horas de trabajo, los altos niveles de fatiga y los horarios de trabajo que no toman en cuenta las necesidades fisiológicas del humano están asociadas a un 20 por ciento del aumento de la tasa de reclamos por indemnización por accidentes laborales en instalaciones con operaciones de horas extendidas," dijo Kirsty Kerin, Ph.D., uno de los principales autores de Riesgos Ergonómicos, Mitos y Soluciones para las Operaciones de Horas Extendidas ("Ergonomics Risks, Myths and Solutions for Extended Hours Operations."

El informe de Kerin describe la relación entre las prácticas de trabajo y las lesiones ergonómicas, tales como los desordenes muscoesqueléticos.

El estudio destaca:

- ✓ En una encuesta de más de 12,500 trabajadores de horas extendidas, 30 por ciento de los hombres y 41 por ciento de las mujeres reportaron dolor de espalda crónico o frecuente, mientras que 16 por ciento de los hombres y 27 por ciento de las mujeres reportaron dolor de la muñeca crónica o frecuente.
- ✓ La falta de sueño posiblemente podría ser dañino en términos de lesiones de músculos, ligamentos o tendones. Los trabajadores con horas extendidas en turnos de la noche que sólo duermen de 5.1 a 5.5 horas todos los días podrían presentar un aumento del riesgo de lesiones ergonómicas.
- ✓ El equilibrio entre el trabajo y la vida en el hogar es importante en el control del número de días de trabajo perdidos debido a dolencias de desordenes muscoesqueléticos. Tanto los hombres como las mujeres que simultáneamente enfrentan una alta carga de trabajo mental y además una alta carga de trabajo doméstico han presentado un aumento de desordenes muscoesqueléticos del cuello y hombros.
- ✓ La perturbación del sueño afecta el dolor e impacta de manera negativa el tiempo que requiere un trabajador para regresar al trabajo después de sufrir una lesión del tejido suave, como el dolor de espalda baja.
- ✓ Seis días de sueño restringido (4 horas por un período de 24 horas) causa cambios a la arquitectura del sueño que son similares a los cambios vistos en las personas que sufren de depresión. También, la falta de sueño causa cambios en varios ritmos naturales del cuerpo respecto a la secreción hormonal incluyendo la melatonina, cortisol, la hormona de estimulación de la tiroide, la leptina, prolactina y la hormona del crecimiento.

Igualmente, los investigadores encontraron que aunque trabajar más de 8 horas en un día aumenta los índices de la lesión ergonómica, trabajar dos o cuatro fines de semanas en un mes también tiene un impacto negativo. Puesto que la mayoría de los horarios de 12 horas limitan los días de trabajo consecutivos en cuatro, y ofrecen a los empleados con dos veces más fines de semanas libres que los horarios de 8 horas, existen pros y contras para cada tipo de horario y los turnos de 12 horas son inherentemente problemáticos.

"Involucrar a los empleados en la selección del horario, entrenar a los trabajadores en el manejo de las demandas de trabajo /vida de horas extendidas de trabajo y revisar las políticas del sitio de trabajo, tal como lo relativo a los descansos y periodos de reposo puede disminuir significativamente el riesgo de accidentes y lesiones costosas," dice Alex Kerin, Ph.D., el principal autor de este estudio. Las iniciativas para el manejo de la fatiga para disminuir la fatiga de los empleados mientras están en el trabajo y durante el traslado hacia y desde el trabajo así como mejorar la calidad del sueño también representan intervenciones críticas para los empleados que trabajan largas horas, observó Kerin.