



EN SEGURIDAD VIAL  
TENEMOS CALLE

## El trabajo en sistemas de turno

  
MUTUAL  
de seguridad

La necesidad de operaciones de 24 horas implica que el trabajador esté despierto durante la noche, lo que va en contra de su ritmo circadiano (reloj biológico). Dormir durante el día, a menudo reduce tanto la cantidad como la calidad del sueño. Trabajar de noche requiere superar la fatiga para permanecer alerta cuando el cuerpo quiere estar dormido.

Los trabajadores por turnos a menudo luchan por dormir lo suficiente y deben permanecer alertas cuando sus cuerpos les dicen que duerman.

Los que corren mayor riesgo son los trabajadores del turno de noche y los que trabajan en turnos consecutivos:

- Los riesgos de seguridad relacionados con la fatiga aumentan durante los turnos de noche, especialmente entre las 2 a.m. y 6 a.m.
- Los estudios muestran que el riesgo de lesiones o accidentes en el turno de noche es un 30 % mayor en comparación con el turno de día.
- Trabajar varias noches seguidas, aumenta el riesgo de que las personas acumulen una “deuda de sueño”.
- Los riesgos son un 36% más altos en el cuarto turno de noche consecutivo en comparación con el primero.
- Los empleados en los turnos de la tarde o que comienzan temprano en la mañana también sufren pérdida de sueño, contribuyendo a la “deuda de sueño”.

¿Qué puedo hacer?

Antes del trabajo

- Acuéstese/levántese aproximadamente a la misma hora todos los días, trate de dormir de 7 a 9 horas por noche (la siesta cuenta, si es que lo hace).



- Evite las siestas diurnas. Limite a 20 min si es necesario tomar una siesta. No obstante lo anterior, puede tomar una siesta de dos horas antes del comienzo de un turno de noche, para “pagar” por adelantado algo de la “deuda de sueño”.
- Evite las actividades mentalmente estimulantes (por ejemplo, ver la televisión o interactuar con redes sociales por el teléfono móvil) en favor de las relajantes (leer, meditar, conversar con alguien, etc.).
- Acondicione su habitación: Oscurécela al máximo con buenas cortinas blackout, aislándose del ruido (usar tapones si es necesario puede ser de ayuda). Controla la temperatura ambiental (entre 18° y 24°).
- Límite de consumo de alcohol 4 h antes de dormir y consumo de cafeína 6 h antes de dormir.
- Abstención total de nicotina o trate de que su último consumo sea 6 h antes de dormir.
- Consuma una dieta balanceada, evite comer comidas copiosas inmediatamente antes de acostarse (entre 2 y 3 horas).
- Realice ejercicio regular y extenuante, pero limite inmediatamente antes de acostarse (entre 2 y 3 horas).
- Pida apoyo a su familia si sabe que deberá conducir o trabajar durante la noche, para que ayuden a custodiar el cuidado del sueño diurno o preparatorio al trabajo nocturno.
- En las jornadas diurnas de un turno, no realice trámites ni labores domésticas, intente descansar al máximo.
- Si le recetan medicamentos, avise al médico que es conductor para evitar medicamentos que producen sueño. Si no hay alternativas con el medicamento avise a su jefatura para llegar a un acuerdo.
- Si tiene problemas para dormir bien, pida ayuda a un médico.

### En el trabajo

- ¡No conduzca si no ha dormido bien!
- No conduzca después de largas jornadas, como por ejemplo al salir del turno de noche.
- Trabaje colaborativamente con sus compañeros y compañeras para mantenerse activos.
- Manténgase activo durante la conducción, tome agua o café, coma algo liviano.
- No escriba mensajes de textos o vea su celular mientras conduce.
- Evite consumir exceso de alimentos en el almuerzo o la cena antes o durante la conducción.

- Mantenga la cabina a temperatura entre 18 a 20 grados.
- Usa la cafeína y las bebidas energéticas como ayuda ocasional, no como muletas. La cafeína puede ser beneficiosa para el estado de alerta a corto plazo, pero no debe reemplazar el sueño ni usarse demasiado cerca del final del turno de noche o puede interrumpir el sueño.
- Durante un turno de noche, busque iluminación brillante para aumentar el estado de alerta.

### ¿Qué puede hacer cuando presenta los primeros síntomas de somnolencia?

- Tome café o coma algo liviano.
- Si siente que la somnolencia aumenta, deténgase, salga de la cabina y camine, para oxigenarse y activarse, al menos 15 minutos.
- Si va con pasajeros puede ser sólo una vuelta al bus para chequear el estado de éste y tomar café o agua.
- Si no va con pasajeros deténgase haga algunos ejercicios de estiramiento hasta sentir que retoma su alerta.
- Aproveche la pausa para atender sus llamadas telefónicas ahora.
- Si siente mucho sueño y las condiciones del trabajo lo permiten, solicite que lo releven o intente dormir 20 minutos. Una vez bien despierto puede continuar.

**Recuerde que la somnolencia al conducir representa un peligro tan grave como el alcohol, por lo mismo ud debe asumir un rol protagónico en cuidar no caer en “deuda de sueño”.**

