

Los riesgos de realizar trabajo nocturno

En esta oportunidad la [charla de 5 minutos por Fluezcambios](#) se tratará sobre los riesgos de realizar trabajo nocturno. A continuación, se procede a explicar la charla.

Los trabajos nocturnos

Los trabajos que deben realizarse en turno nocturno o turno rotativo se caracterizan por tener una serie de riesgos, que, de no ser evaluados y tenidos en cuenta, los trabajadores pueden verse [afectados en la salud](#), pudiendo incluso desarrollar una enfermedad ocupacional. Para ello, ante el trabajo nocturno, es importante conocer la definición del siguiente termino:

Ciclo circadiano. – es el ciclo natural de cambios y comportamientos que experimenta una persona en 24 horas, en otras palabras, es su reloj interno.



El requerimiento del trabajo

Los trabajos de turno nocturno exigen a las personas a modificar su ritmo circadiano, porque deben mantenerse activos cuando el organismo necesita descansar, mientras que cuando debe mantenerse activo, descansa. Este tipo de modificaciones, que son obligatorias para poder atender los trabajos de turno nocturno, producen cambios físicos, mentales y conductuales.

Riesgos de realizar trabajo nocturno

Entre los [riesgos más comunes](#) que existen a la hora de realizar trabajo nocturno permanente o turno rotativos están:

- **Trastornos del sueño:** Por realizar actividades mientras se debería dormir.
- **Trastornos gastrointestinales:** Por estar despierto en las noches, cuando el estómago realiza la mayor parte de la digestión de los alimentos durante el día.
- **Ritmos biológicos:** La alteración del ritmo respiratorio, consumo de oxígeno, rendimiento perceptivo, estado de ánimo y ansiedad, entre otros, por el trabajo nocturno.



Recomendaciones de seguridad para el trabajo nocturno

Si bien es cierto que el trabajo en turno nocturno es una decisión proveniente de la dirección de la organización, y es complicado que se pueda eliminar, existen otras alternativas para poder sobrellevar el trabajo nocturno o rotativo:

- Ingerir alimentos en las horas adecuadas para evitar en lo posible la alteración del reloj biológico.
- Establecer salas de reposos adecuadas para el personal en el turno nocturno.
- Establecer comidas y bebidas adecuadas a las actividades a desarrollar, así como su preparación en horario nocturno.

Reflexión final

Nuestras actividades y todos sus resultados se producen durante las 24 horas del día las cuales necesitan de unos procedimientos apropiados de [prevención](#), asistencia y protección con el propósito del bienestar comunitario y social en general.