

HÀBITS SALUDABLES en treballs per torns



UNIÓ DE MÚTUES

Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social N.º 267

- ↪ Els treballs per torns són aquells que **no segueixen el període laboral convencional** diürn de **8 hores** i inclouen **torns de nit, torns rotatius i hores de treball irregulars**. És el cas de treballs en fàbriques, en el sector sanitari, de l'hostaleria o transport, o llocs de treball d'informàtica, seguretat, neteja o comunicació, entre d'altres.
- ↪ Alguns sectors, a causa del seu ritme de treball, necessiten desenvolupar la seva activitat durant les **24 hores del dia**. Aquest canvi de ritme en els hàbits del dia a dia pot afectar en major o menor mesura la salut de treballador. Cal prestar especial atenció quan els torns de treball són rotatius, ja que en l'adaptació contínua a diferents horaris és quan poden aguditzar-se alguns problemes de salut del treballador.
- ↪ Per causes tècniques, econòmiques i socials, aquesta tendència augmentarà progressivament en els països industrialitzats. Per aquest motiu, és important tenir en compte una sèrie de consells que fomenten principalment l'adopció d'un estil de vida saludable, per evitar l'aparició de possibles trastorns.



Molts ritmes del nostre organisme es repeteixen cada 24 hores i estan influïts per l'alternança de la llum i la foscor. Són el que es coneix com a ritmes circadians. Alguns d'aquests ritmes tenen relació amb les hormones, la temperatura corporal o el son. Aquests ritmes es desajusten quan no segueixen els seus cicles naturals, per exemple, quan una persona ha de treballar per torns. Quan no es dorm, disminueix l'atenció i el rendiment, baixa l'estat d'ànim, i ens sentim una mica més tristos.

¿QUANTES HORES es recomana dormir?

El nombre màgic d'hores és **8**, tot i que depèn molt de cada persona. Hi ha algunes persones que necessiten dormir menys i d'altres més. Per a treballs a torns, en els quals descansar un major nombre d'hores seguides es fa més complicat, pot ser suficient descansar 6 hores i complementar-les amb altres períodes de son més curts al llarg del dia.





En sortir de treballar, és recomanable no anar a dormir directament. Convé fer una passejada o fer activitats rutinàries abans d'anar a dormir, com llegir o escoltar música i evitar l'ús de qualsevol dispositiu com són els mòbils, tauletes, ordinadors, etc.



Si es dorm durant el dia, és important fer-ho amb la menor llum possible. Es recomana tancar bé les persianes o cortines perquè el descans sigui de major qualitat, així com mantenir una temperatura apropiada. Intentar no tenir dispositius electrònics encesos ni carregant-se en el lloc de descans.





Treballar per tornos pot afectar la distribució energètica al llarg del dia. S'alteren les rutines horàries dels menjars i la qualitat dels aliments que s'ingereixen, i consegüentment, pot provocar trastorns digestius i metabòlics, entre d'altres.

CONSELLS



➤ Els treballadors per tornos han de cenyir-se el màxim possible a un patró normal de dia i nit d'ingesta d'aliments. Si, per exemple, els treballadors entren a les 10 de la nit a treballar, cal esmorzar abans d'anar a treballar, a les 2 o 3 de la matinada fer un dinar fort, berenar a les 5 i sopar alguna cosa lleugera en arribar a casa abans d'anar a dormir.



➤ Beure aigua constantment. Si es necessita una beguda amb cafeïna, es recomana prendre-la al principi del torn perquè no interfereixi en el son en acabar la jornada laboral, tot i que el consell és evitar-la (incloent-hi el te).



➤ No es recomana prendre begudes energètiques. Si cal, es poden ingerir begudes isotòniques, que són més saludables.



➤ No es recomana menjar aliments processats. La millor opció és preparar-se el menjar a casa, amb productes naturals i de temporada, i portar-lo a la feina cada dia.



En un estil de vida saludable no pot faltar l'exercici físic diari. Quan els horaris laborals són canviants cal trobar el moment, dins de la rutina establerta, per practicar algun tipus d'esport, sigui caminar, córrer o altres activitats.



CONSELLS

- Cal trobar el moment per fer esport cada dia, sigui abans d'entrar a treballar o després.
- És recomanable fer esport almenys 4 hores abans d'anar a dormir. D'aquesta manera millorem la qualitat del son. L'exercici vigorós abans de dormir actua com a factor estressant i retarda el son.



Conciliar la vida laboral i familiar quan es treballa per torns no és una tasca fàcil. És important planificar temps de repòs per estar amb la família. Per exemple, si un treballador arriba a casa a les 8 del matí, pot seure a "sopar" amb la seva família mentre ells esmorzen.



CONSELLS

- És important buscar petits moments per estar amb la família. És més important la qualitat que la quantitat.
- Cal planificar amb temps els períodes d'oci amb els amics o la família.
- Establir rutines amb aquelles persones que ens vingui de gust estar-hi. Per exemple, aprofitar el moment de fer esport amb un amic.



UNIÓ DE MÚTUES

Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social N.º 267

www.uniodemutues.net



Línia assistencial 24 h

900 100 692

Accedeix des del teu mòbil

