

**GLOSARIO DE PRINCIPALES  
TÉRMINOS UTILIZADOS**



**Adaptación.** Ajuste de nuestra conducta a la condición dominante del entorno. **Readaptación,** con este término hacemos referencia al ajuste del ciclo vital al ciclo laboral que viene exigido por la condición forzada del trabajo a turnos.

**Ansiedad.** Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos.

**Depresión.** Síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos.

**Dispepsia.** Enfermedad crónica caracterizada por la digestión laboriosa e imperfecta.

**Efectos (daños) del trabajo a turnos.** Todos nuestros/as informantes coinciden en señalar tres tipos de daños: los **biológicos** (alteraciones de la digestión y el metabolismo, y alteraciones del sueño), los **psicológicos** (alteraciones nerviosas con consecuencias de depresión, ansiedad y estrés), y los **sociales** (incidencia negativa en la vida familiar y en la vida social).

**Estrés.** Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

**Fatiga crónica.** Es el principal diagnóstico por el que alcanzan reconocimiento facultativo los daños provenientes del trabajo a turnos. Aparece frecuentemente asociado a estados de ansiedad, estrés o depresión. Se sintomatiza por alteraciones nerviosas, digestivas y del aparato circulatorio.

**Mejoras del trabajo a turnos.** Fórmulas que se proponen y/o se van implantando con el objetivo de amortiguar los daños derivados del trabajo a turnos. Algunas se centran en cambios en la organización de los turnos: turno antiestrés, rotación inversa y reducción del número de noches por ciclo; y se plantean dos objetivos principales: respetar el ciclo sueño/vigilia y facilitar las relaciones sociales y familiares. Otras se concretan en medidas para mejorar la calidad de las condiciones laborales específicas de la turnicidad: facilitar comida caliente e instalar espacios adecuados para el descanso. Otras se proyectan como un tratamiento del problema con mayor alcance: reducir la carga de trabajo, establecer vigilancia médica, limitar la edad en que se trabaja a turnos y anticipar la jubilación.

**Nocturnidad.** Cualidad o condición de nocturno. También, circunstancia agravante de una acción o actividad por el hecho de ejecutarse por la noche.



## **Estudio sobre el trabajo a turno: Recomendaciones para prevenir sus efectos**

**Ritmos circadianos.** Ritmos de las constantes biológicas que se activan en el estado de vigilia y se desactivan en el estado de sueño. Hacen referencia a: el ritmo renal, el ritmo cardíaco, la temperatura corporal y la eliminación por orina.

**Rotación.** Forma de organización del trabajo a turnos teniendo en cuenta la frecuencia/duración del ciclo (ciclos cortos y largos) y el sentido en el que se produce (normal e inverso).

**Rotación inversa.** Denominación habitual de una fórmula de mejora del trabajo a turnos, que consiste en invertir el sentido del ciclo: en vez de proseguir, mañana, tarde y noche; lo hace en sentido inverso: tarde, mañana y noche. Con esta fórmula se pretende garantizar un mayor descanso de cara al trabajo nocturno, ampliando el período de recuperación del mismo al no tener que incorporarse hasta por la tarde.

**Turnicidad.** Propiedad o cualificación de lo que se distribuye por turnos.

**Trabajo a turnos.** Aquel que es desarrollado por distintos grupos sucesivos cumpliendo cada uno de ellos una jornada laboral, de manera que se abarca un total entre 16 y 24 horas de trabajo diarias.

**Turno continuo.** ("Cuarto turno"). Forma de organización del trabajo a turnos desarrollado por distintos grupos sucesivos en mañana, tarde, noche y fin de semana. Coloquialmente se habla de estar "en cuarto turno".

**Turno discontinuo.** ("Doble turno"). Forma de organización del trabajo a turnos desarrollado por dos grupos sucesivos en mañana y tarde. Coloquialmente se habla de "trabajar a doble turno".

**Turno semicontinuo.** ("Tercer turno"). Forma de organización del trabajo a turnos desarrollado por distintos grupos sucesivos en mañana, tarde y noche. Coloquialmente se habla de estar "a tres turnos".

**Turno antiestrés.** Denominación que recibe una propuesta de mejora del trabajo a turnos, que consiste en acortar al máximo su ciclo concentrando la rotación continua en cinco días: dos de mañana, dos de tarde y uno de noche. El beneficio que se le atribuye de manera más generalizada, es el de que posibilita una mayor coincidencia de los días de descanso con los fines de semana.