



ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL TRABAJO SALUDABLE: APORTES DE LA SALUD CIRCADIANA PARA LAS POLÍTICAS LABORALES

Redactores:

Nurit Stolovas, Mathias Cosentino, Silvia Delgado, Ignacio Estevan,
Jimena Mesa, Eugenia Rodríguez, Bettina Tassino.

EL TIEMPO BIOLÓGICO EN LAS POLÍTICAS PÚBLICAS DOCUMENTO DE POLÍTICA PÚBLICA



**ESPACIO
INTERDISCIPLINARIO**
UDELAR



Núcleo Interdisciplinario
**CRONOBIOLOGÍA
TRASLACIONAL**

ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL TRABAJO SALUDABLE

1 EL PROBLEMA Componente central de las condiciones y el medio ambiente de trabajo.

El sueño y la sincronización de los ritmos circadianos está afectados por:

-  El horario de inicio y fin del trabajo
-  La duración de los turnos y jornadas de trabajo
-  La rotación entre horarios
-  El trabajo nocturno
-  La disponibilidad de pausas, descansos y los tiempos de recuperación
-  La regularidad y previsibilidad

La dimensión temporal no es un riesgo aislado, sino una característica de la organización del trabajo que interactúa con otras condiciones laborales.

En Uruguay, gran parte de los riesgos de la organización temporal del trabajo no se integran a las estrategias de prevención y promoción de la salud en los ámbitos laborales.

3 POLÍTICAS ESCALONADAS Estrategia progresiva e interinstitucional

-  Uruguay cuenta con normativa e instrumentos vigentes para avanzar en esta agenda
-  Participación de MTSS, MSP, BSE, Servicios de Prevención y Salud en el Trabajo, empleadores y organizaciones sindicales, academia y sociedades científicas.
-  Incorporación progresiva de la perspectiva circadiana y capacitación para la prevención de riesgos
-  Evaluación sistemática de indicadores para ajustar las intervenciones

El tiempo de trabajo también es un determinante de la salud.
Incorporar la dimensión circadiana a las políticas laborales es una oportunidad concreta de prevención.

Integrar el tiempo biológico a las políticas públicas es una oportunidad para mejorar el desempeño, la salud y el bienestar de la población.

EVIDENCIA PARA ORIENTAR POLÍTICAS PÚBLICAS EN URUGUAY

2 LA EVIDENCIA Organizar el tiempo de trabajo también es prevenir



Cuando los horarios laborales no se ajustan a la organización temporal del organismo, aumentan:

-  La disrupción circadiana
-  El déficit del sueño y su calidad
-  La fatiga y la somnolencia

 La disrupción circadiana y el déficit de sueño contribuyen a un mayor riesgo de enfermedades, errores, incidentes y accidentes laborales

La organización del tiempo de trabajo es un factor de riesgo para la salud prevenible.

Incorporar el cronotipo como criterio en la organización temporal del trabajo reduce la disrupción circadiana y mejora las condiciones laborales.

4 RECOMENDACIONES

Acciones a promover

- Capacitar a los actores del mundo del trabajo en salud circadiana.
- Implementar estrategias que incluyan pausas, descansos, monitoreo e indicadores de seguridad y desempeño.
- Garantizar condiciones adecuadas para la alimentación, incluyendo comidas e hidratación durante la jornada, especialmente en turnos nocturnos.
- Considerar el cronotipo, el género y las necesidades personales y familiares.
- Integrar la evaluación del sueño, la fatiga y las alteraciones circadianas.

Diseño saludable de las jornadas de trabajo

- Comunicar los horarios con suficiente antelación.
- Evitar jornadas semanales superiores a 55 horas
- Garantizar al menos 11 horas consecutivas entre jornadas.
- Priorizar la rotación horaria mañana-tarde-noche.
- Evitar comienzos excesivamente tempranos
- Limitar el número de noches consecutivas y asegurar períodos adecuados de recuperación.