

TURNICIDAD, NOCTURNIDAD Y DURACIÓN DE LA JORNADA

Introducción

Si estás embarazada y tienes que trabajar a turnos, entre ellos de noche o trabajar durante tus horas normales de sueño, a turnos irregulares y/o trabajar más de 8 horas, sin apenas descansos, debes saber que tu gestación puede verse afectada al igual que si estás en situación de lactancia natural.

¿Cuáles son los posibles daños?

Los turnos, la nocturnidad y la duración excesiva de la jornada pueden provocar presión arterial alta, dañar el hígado y riñones, ocasionar un aborto espontáneo, bajo peso al nacer de la criatura y parto prematuro.

Tanto la nocturnidad como los trabajos a turnos no implican por sí mismos un claro riesgo para la lactancia, pero ambas circunstancias van a repercutir en la producción láctea (la prolactina sigue nuestro ritmo biológico, es decir existe una mayor producción de esta hormona por el día y menos por la noche) y en una lactancia más incómoda debido al horario.

FINANCIADO POR:





¿Cómo y qué hacer?

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, incluye como medida para prevenir posibles repercusiones sobre el embarazo o la lactancia, la no realización del trabajo nocturno o a turnos.

Como criterio general es recomendable cambiar el turno de noche o rotatorio por uno fijo y de mañana a partir del tercer trimestre de embarazo o en cualquier momento del



Las siguientes medidas garantizarán una protección del embarazo y favorecerán la intensidad y duración de la lactancia: realizar una jornada diaria y semanal igual o inferior a 8 y 40 horas, respectivamente, realizar pausas más largas y frecuentes con autonomía para elegir el momento,

avisar los cambios de turno con suficiente antelación, aumentar el número de pausas, la flexibilidad de horarios, el apoyo por parte de las personas encargadas o la existencia de ayudas (salas y medios adecuados para extraer y conservar la leche, reorganización de las pausas etc.) en el lugar de trabajo.

Si consideras que puedes estar expuesta a estos sistemas de turnos y exceso de jornada en tu puesto de trabajo, consulta a la representación sindical, o en su defecto pide información a la empresa, por ejemplo a la persona encargada de tu sección o al personal del servicio de prevención.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Colabora:
CCOO
industria