

Trabajo en Turnos

Julio 2011

Recientemente se ha informado de incidentes en el sector del transporte aéreo, relacionados con personas que han estado dormidas mientras se las requería para realizar trabajos críticos :

- El 22 de marzo de 2011, dos aviones aterrizaron en el Aeropuerto Nacional Reagan, de Washington DC, cerca de la medianoche, sin autorización de la torre de control porque el controlador de tráfico aéreo se había dormido.
- El 19 de febrero de 2011, un controlador de tráfico aéreo que trabajaba en el turno de noche estaba muy cansado y era incapaz de permanecer despierto, lo que obligó a su compañero de turno a hacer múltiples tareas, en violación de los procedimientos.

Muchas plantas de proceso operan las 24 horas del día, y los operadores deben trabajar toda la noche, y en turnos rotativos. Un horario de sueño interrumpido como consecuencia del trabajo en turnos, puede causar somnolencia en muchas personas, haciendo posible que se cometan peligrosos errores de operación. ¡El personal de operaciones debe estar alerta y ser capaz de responder a problemas potenciales en cualquier momento del día o de la noche!

Hay cosas que Ud. puede hacer para mantenerse despierto y alerta cuando trabaja de noche. Debe reconocer el problema y asumir la responsabilidad de tener suficientes horas de buen sueño durante el tiempo que está fuera de la planta. Su gerencia también tiene un papel fundamental que desempeñar, asegurando que los horarios de trabajo le dan a Ud. la oportunidad de conseguir el sueño que Ud. necesita.



Pintura alemana del siglo14 "Los Siete Durmientes"

¿Sabía usted?

¡Importantes incidentes de proceso pueden ocurrir en cualquier momento del día o de la noche! Los trabajadores en turnos deben estar siempre alertas y ser capaces de responder eficazmente a incidentes potenciales. Estos son algunos incidentes de proceso que ocurrieron durante la noche:

- ➔ La emisión de gas tóxico en Bhopal, India, en 1984, que mató a miles de personas, ocurrió poco después de medianoche
- ➔ El desastre nuclear en Chernobyl en 1986, comenzó con pérdida de control y una explosión alrededor de la 1 AM
- ➔ El varamiento y derrame de petróleo del Exxon Valdez en 1989 ocurrió poco después de medianoche.
- ➔ La explosión del Deepwater Horizon (foto arriba) en 2010, que mató 11 personas y causó el derrame marino más grande de la historia, ocurrió alrededor de las 10 PM

¿Qué puede hacer Ud.?

La gente no está hecha para estar sometida a patrones irregulares de sueño. Los trabajadores en turnos enfrentan frecuentes alteraciones del sueño, las que pueden causar somnolencia excesiva. Para minimizar los efectos:

- ➔ Asegúrese de tener suficientes horas de sueño cuando está fuera del trabajo
- ➔ Asegúrese de que tiene un buen lugar para dormir durante el día – oscuro, silencioso, sin perturbaciones.
- ➔ Tenga una siesta inmediatamente antes de ir a trabajar.
- ➔ Trabaje con otros para mantenerse alerta.
- ➔ Sea activo– camine y muévase lo más que pueda.
- ➔ No planee tareas tediosas o difíciles cuando es probable que esté más cansado. Estudios demuestran que los trabajadores del turno de noche tienen más sueño alrededor de las 4-5 AM.
- ➔ Si tiene problemas para mantenerse despierto, vea un médico. Puede tener un problema de sueño que puede remediarse.
- ➔ Busque en el Internet más ideas para mantenerse alerta mientras trabaja de noche y en turnos rotativos.

¡Asegúrese de dormir bien cuando trabaja en turnos rotativos!