

Rotación de turnos afecta salud de trabajadores mexicanos

Anuncian I Congreso Nacional de Estudiantes de Posgrado de Salud en el Trabajo

La rotación de turnos laborales es un factor de riesgo para presentar daños en la salud, ya que hay alteraciones que afectan el estado de ánimo y pueden generar estrés, ansiedad, incomodidad y, en consecuencia, la productividad puede ser afectada, afirmó el académico de la maestría en Ciencias de la Salud en el Trabajo, del [Centro Universitario de Ciencias de la Salud \(CUCS\)](#) [1], doctor José Figueroa Campos.

El organismo puede hacer el cambio de su ciclo hormonal para adaptarse al cambio de horario cada tres meses; sin embargo, hay empresas que cada dos o tres semanas hacen rotación de horarios diurnos a nocturnos y viceversa, y eso está afectando a la salud de los trabajadores, agregó en una rueda de prensa para anunciar el [I Congreso Nacional de Estudiantes de Posgrado de Salud en el Trabajo \(CONEPSaT\)](#) [2], que tendrá lugar del **11 al 13 de marzo, y cuya sede será el CUCS**.

Cuando hay cambios en el horario de trabajo y una persona que laboró de día, tiene que hacerlo en la noche, el organismo tiene que modificar procesos metabólicos, neurológicos y endocrinológicos, y en lugar de secretar al máximo adrenalina y cortisol (hormona que ayuda al cuerpo a usar la glucosa, la proteína y las grasas) a las 7:00 horas, lo hace 12 horas después, a las 19:00 horas.

Dijo que entre las consecuencias que pueden afectar físicamente por la rotación de horario, se encuentran: hipertensión arterial, enfermedades psicosomáticas como neurodermatitis; además de colitis, mala digestión y en el caso de los diabéticos, su enfermedad puede agravarse.

Destacó que no hay una legislación enfocada específicamente en la rotación de turnos, y enfatizó en la necesidad de leyes al respecto.

La Coordinadora de la maestría, doctora María de Lourdes Preciado Serrano, añadió que en estudios realizados en los últimos cinco años por investigadores y estudiantes de posgrado, se detectó que **ocho de cada 10 trabajadores** laboraba en condiciones favorables para la salud psicosocial, que engloba el aspecto mental y las buenas relaciones entre los compañeros, así como una buena salud intelectual.

Dos de cada 10 trabajadores están en situación de riesgo, ya que perciben que no hay un buen clima laboral, que se les exige más en comparación con la capacitación recibida o según lo que estipula el contrato laboral; expresan que no les proveen del material necesario para desempeñar sus actividades; dicen que hay conflictos entre los compañeros y no hay soluciones por parte de la misma empresa, y detectan violencia.

De los trabajadores que están en riesgo, entre 3 y 5 por ciento manifiestan síntomas que los han obligado a faltar a su trabajo.

Las investigaciones se han realizado en las industrias: electrónica, zapatera, agrícola, y de la construcción; en instituciones de servicios de salud, de educación, entre otros sectores.

Detalles del congreso

El CONEPSaT tiene como lema “Retos transdisciplinarios de la práctica y la investigación en ambientes laborales”; entre sus objetivos tiene: difundir los avances registrados en materia de salud ocupacional generados en instituciones de educación superior, y **sensibilizar a los pequeños empresarios y asociaciones** sobre la importancia de preservar la salud de los trabajadores.

Entre los temas que serán tratados se encuentran: Salud y prevención de accidentes en el trabajo; Ergonomía en ambientes laborales y la actividad física de trabajo; Cultura de prevención de daños a la salud de trabajadores; Educación, salud y trabajo, informó el organizador del CONEPSaT, José Luis Razo Guevara.

Actualmente están confirmados participantes, tanto estudiantes como docentes, de las universidades de Guadalajara y del Valle de México; y las autónomas de México (UNAM), de Querétaro, de Baja California y de Guadalajara, detalló.

Los interesados pueden ingresar a la página electrónica

http://www.udg.mx/sites/default/files/069_1er_congreso_nacional_de_estudiantes_de_posgrado_de_salud_en_el_trabajo_retos_transdisciplinarios_de_la_practica_y_la_investigacion_en_ambientes_laborales.pdf [2]

A t e n t a m e n t e

“Piensa y Trabaja”

“Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara”

Guadalajara, Jalisco, 5 de marzo de 2020

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: José Díaz

Etiquetas:

[José Figueroa Campos](#) [3]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/rotacion-de-turnos-afecta-salud-de-trabajadores-mexicanos>

Links

[1] <http://www.cucs.udg.mx/>

[2]

http://www.udg.mx/sites/default/files/069_1er_congreso_nacional_de_estudiantes_de_posgrado_de_salud_en_el_trabajo_retos_transdisciplinarios_de_la_practica_y_la_investigacion_en_ambientes_laborales.pdf

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/jose-figueroa-campos>