

## **SI Sufres alguna de estas patologías**

- ☀ Alteraciones del sueño.
- ☀ Trastornos gastrointestinales.
- ☀ Enfermedades cardiovasculares.
- ☀ Problemas endocrinos.
- ☀ Enfermedades psiquiátricas.

## **Puedes estar padeciendo los efectos perjudiciales del trabajo a turnos.**

***AHORA PUEDES EVITAR QUE EL TRABAJO A TURNOS TE AFECTE DE FORMA TAN INTENSA.***

La **Organización Internacional del Trabajo** (O.I.T.) propone **las rotaciones cortas (2 - 2 - 2 - 4 y las variantes)** como alternativa a las rotaciones actuales y a **las alteraciones en la Salud que estas provocan.**

POR TU SALUD...  
APOYA EL CAMBIO DEL SISTEMA DE ROTACION  
DE TURNOS.

## **VIVIRAS MEJOR DEBIDO A QUE ESTE SISTEMA...**

- ☀ **Respetas el ciclo vigilia-sueño.**
- ☀ Podrás disfrutar de tu **vida socio-familiar** más a menudo.
- ☀ Conseguirás alcanzar sin problemas la fase de **sueño paradójico**, necesaria para que el sueño sea reparador.
- ☀ **Notarás que has descansado.**

## **RECUERDA QUE PARA DORMIR MEJOR DEBES...**

- ☀ **No consumir alcohol** ni comer en exceso antes de ir a dormir.
- ☀ Vigila las condiciones de temperatura, luz y ruido del **dormitorio.**
- ☀ Si tienes problemas para dormir, procura que la **siesta** (si existe) **no dure más de 20 minutos.**
- ☀ Procura **relajarte** y no pensar en tu dificultad para dormir.

## **EN EL TRABAJO NOCTURNO VIGILA...**

- ☀ Que el nivel de **atención** no te disminuye. Esto suele ocurrir entre las 3 y las 5 de la mañana.
- ☀ Dar la debida **información** sobre el equipo de trabajo al compañero que entra en el siguiente turno.



# PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (TRABAJO A TURNOS)

Estamos en C/ GAMAZO, 13. 47004 VALLADOLID.

Nuestros técnicos son:

NOMBRE	E-mail	TELEFONO
Laura Mínguez González	lminguez@castyleon.ugt.org	983 32 90 90
Emiliano Benito Alonso	ebenito@castyleon.ugt.org	983 32 90 92
Ildefonso Benito Benito	imbenito@castyleon.ugt.org	983 32 90 91
Ismael Ramos López	iramos@castyleon.ugt.org	983 32 90 93



Con la financiación de:

