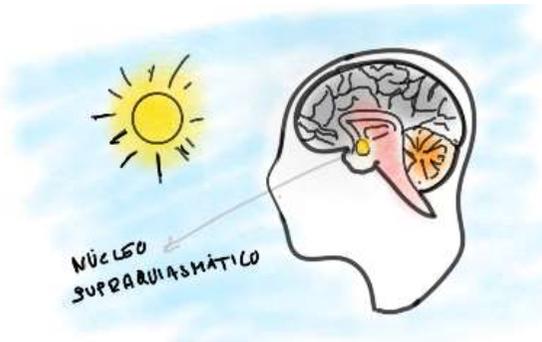


## EL SER HUMANO Y LOS HORARIOS

El cerebro humano es un muy antiguo y desde que evolucionó hace millones de años y hasta prácticamente la actualidad, se ha acostumbrado para predisponer al cuerpo al descanso cuando se va el sol, y para activarlo cuando éste vuelve a salir. Es lo que se denomina funcionar de acuerdo a los **ritmos circadianos**.

Existe una parte de nuestro cerebro que se encarga de activar estos mecanismos y lo hace a través de la detección de la cantidad y tipo de luz del entorno e incluso la temperatura. A partir de esto se producen profundos cambios hormonales que afectan a cómo funciona nuestro sistema metabólico, cardiovascular e incluso en nivel atencional y anímico.



En la actualidad, y lentamente desde que se descubrió la forma de iluminar la oscuridad y calentar la noche, nos hemos acostumbrado a un mundo abierto, que funciona las 24 horas del día. Ello ha creado nuevas formas de organizar el trabajo y horarios distintos a los que el cerebro se ha acostumbrado durante millones de años.

Es por ello, que cuando trabajamos a turnos, incluyendo el nocturno, debemos llevar a cabo algunas prácticas que faciliten la adaptación de nuestro cuerpo a estos cambios y que eviten los efectos de los desajustes.

## CONSEJOS

El secreto para llevar un buen ajuste es una buena organización y una dinámica a seguir. De esta manera, nuestro cuerpo aprenderá a coger ritmo y a adaptarse a él. Con estos sencillos consejos, cuidaremos nuestra salud física, anímica y social.

❖ **Planifica tu semana** en lo relativo a los horarios de:

- Comidas (procura que sean 5 diarias). No improvises comidas; a ser posible déjala preparada, evitando comidas rápidas.
- Descansos. Tanto el periodo largo (a ser posible de, al menos 6 horas) como las siestas de compensación.
- Ejercicio físico periódico. Si es posible en compañía.
- Contacto familiar y social. No debemos olvidar buscar el contacto con familia y amigos, aunque ellos tengan otras rutinas. Podremos proponer algunos ajustes.
- Salidas y otras actividades periódicas fuera de casa.



❖ Prepara tu **zona de descanso**:

- La oscuridad es necesaria, dispón un buen sistema de apantallamiento con persianas y cortinas.
- Elige los colores pastel no demasiados vivos.
- Debe estar bien ventilada, limpia y fresca. El cuerpo se prepara para dormir cuando la temperatura baja. Mantén los grados entre 18 y 21.
- Una habitación ordenada facilita la relajación.
- Evita la presencia de dispositivos multimedia (televisión, ordenador, móvil...) en tu zona de descanso.
- Aíslate del ruido. En lo posible, cierra puertas y ventanas evitando ruidos de más de 30 dB. Considera el uso de tapones para los oídos.
- Una buena cama y almohada que facilite el descanso.



## ANTES DEL TRABAJO

- ❖ Disfruta de una siesta antes de la jornada de trabajo. De esta forma, al igual que en los trabajos diurnos, la jornada de trabajo vendrá precedida de un periodo de descanso.
- ❖ Procura disfrutar de al menos **45 minutos de luz blanca**. Ésta es la luz natural del sol, y aunque se puede conseguir por medios artificiales, procura que sea luz solar. Son muy conocidos los beneficios de la luz solar sobre el organismo.

- ✚ Mantén un **horario regular** para las comidas. Es importante que las cenas no sean copiosas.
  - ✚ Una **comida ligera** que evite digestiones pesadas durante el sueño. Evitar comidas muy condimentadas o picantes.
  - ✚ Intenta evitar la estimulación con luz solar y cualquier caso al final del turno si después llega el periodo de descanso. Una buena solución es utilizar **gafas de sol**.
  - ✚ **No consumas bebidas estimulantes** unas horas antes de comenzar el periodo de descanso. En general, no se recomienda beber mucho antes del periodo de descanso. Más aún si éste es durante horas de luz, ya que se genera más orina durante el día que durante la noche y dificulta la continuidad del sueño.
- Puedes tomar alguna bebida estimulante antes de comenzar el turno, pero como en cualquier situación, no debes abusar de ellas antes de irte a descansar.
- ✚ **No consumas bebidas alcohólicas** pues, aunque puedan inducir el sueño, éste pierde calidad.



- ✚ Crea **rutinas** o “rituales pre-descanso” similares a las que se realizan durante el descanso nocturno:
  - Atenúa el nivel de iluminación y ruido.
  - Toma una ducha relajante.
  - No realices ejercicio físico próximo a la hora de descanso.

- Evita dispositivos multimedia y otras actividades que estimulen excesivamente tu sistema atencional.
- Práctica alguna técnica de relajación para bajar el nivel de revoluciones. Una buena técnica puede ser la respiración controlada.



1) Inspira por la nariz lentamente y dirígelo al abdomen  
 2) Retén el aire  
 3) Déjalo salir por la boca muy despacio

## Recomendaciones para la prevención de riesgos en **TRABAJO NOCTURNO Y A TURNOS**



Dirección General de Función Pública  
 SERVICIO DE PREVENCIÓN



**FREMAP**

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61