

## El trabajo por turnos, sus efectos en trabajadores del área de salud Báguanos

Work in shifts, his effects in workers of the Baguanos´ health area

Raciel Marrero Acosta<sup>1\*</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-1332-6064>

<sup>1</sup>Policlínico Docente “Rolando Ricardo Estrada.” Báguanos, Holguín.

\* Autor para la correspondencia: [racielmarreroacosta@gmail.com](mailto:racielmarreroacosta@gmail.com)

### RESUMEN

**Introducción:** Existen consecuencias negativas en la realización del trabajo por turnos, puede originar o acentuar, diversos problemas de salud; existen toda una serie de eventos y situaciones relacionados principalmente con el trabajo nocturno, que terminan afectando a todos los núcleos de la vida del trabajador, tanto fisiológicos como psicológicos, familiares y sociales durante la realización de dicho trabajo.

**Objetivo:** Determinar la influencia del trabajo por turnos, en la salud y la vida cotidiana de los trabajadores estudiados y proponer acciones para disminuir sus efectos.

**Métodos:** Estudio descriptivo, transversal en trabajadores de la empresa azucarera “López Peña”, en el período de zafra, y a enfermeras del hospital “Rolando Ricardo Estrada”, todos laboran por turnos rotatorios, se les aplicó una encuesta, elaboró una base de datos y presentaron los resultados mediante estadística descriptiva con distribuciones de frecuencia y por ciento en texto y tablas.

**Resultados:** La mayor parte de los entrevistados tenía más de 10 años en el trabajo por turnos, algunos presentaron enfermedades en relación con esa modalidad de trabajo, manifestándose en un 21,4 % de hipertensos, 11,9 % de trabajadores con gastritis y 16,6 % con artrosis. La mayoría reconoció no poder descansar en su casa después de la jornada, causando la aparición de trastornos psicofisiológicos como: Estrés, insomnio, problemas digestivos, cambios de humor y fatiga.

**Conclusiones:** La salud de enfermeras y trabajadores azucareros de la localidad se ha visto afectada por el trabajo nocturno. El sistema de acciones propuesto permite disminuir las afectaciones a la salud referidas.

**Palabras clave:** ritmo circadiano; trabajo por turnos; nocturnidad; estrés; hipertensión; gastritis

### ABSTRACT



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

**Introduction:** Negative consequences in the realization of work exist in shifts, you can originate or stressing, various problems of health; They exist everything a series of events and situations related principally with night work, the fact that they finish affecting all of the nuclei of the life of the worker, so much physiological like psychological, familiar and social during the realization of the aforementioned work.

**Objective:** Determining the influence of work in shifts, in health and the studied workers' quotidian life and proposing actions to decrease his effects.

**Methods:** Descriptive study, side road in workers of the sugar company López Peña, in the period of sugar cane harvest, and to nurses of the hospital “Rolando Ricardo Estrada, all labor in shifts rotatory, I apply them to him an opinion poll, you elaborated a data base and the intervening results presented descriptive statistics with frequency distributions and percent in text and tie.

**Results:** The greater part of the interviewed had over 10 years on-the-job in shifts, some they presented diseases relating to that mode of work, becoming manifest in one 21.4% of hypertensive, 11.9% of workers with gastritis and 16.6% with arthrosis. The majority acknowledged not to could have rested in his house after the working day, causing the appearing of upsets I eat psicofisiológicos: Stress, insomnia, digestive problems, changes of humor and fatigue.

**Findings:** The health of nurses and sugar workers of the locality has looked affected by night work. The system of proposed actions allows decreasing the affectations to the health referred.

**Keywords:** circadian rhythm; work in shifts; condition of nocturnal; stress; hypertension; gastritis

**Recibido:** 24 de agosto de 2023

**Aceptado:** 28 de enero de 2024

**Editor a cargo:** MSc. Belkis Lidia Fernández Lafargue

## Introducción

Se conoce que el trabajo por turnos (TPT) existía en la antigüedad, sin embargo, es en la era industrial cuando se generaliza. Aparecen períodos en los que la intensidad del trabajo toma valores casi sobre humanos. La implantación y el desarrollo de la industria en el mundo, impone el trabajo nocturno generalizado incluso a mujeres y niños para la obtención de utilidades mayores. Aquí no se trataba tanto de turnos de trabajo, sino más bien del trabajo permanente descontando las escasas horas de sueño. Los turnos de trabajo en estas condiciones



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

se imponen más tarde, en el año 1848, con la intención de la parte empresarial de esquivar las inspecciones de trabajo. Al trasladar a los obreros de un turno de trabajo a otro se evitaba que se pudiera registrar la cantidad enorme de trabajo que se les exigía. El trabajo casi permanente de comienzos del siglo XIX no es trabajo a turnos, como no lo es hoy, el trabajo de un sacerdote o un médico localizable las 24 horas.<sup>(1,2)</sup>

El sistema de trabajo por turnos rotativos, y aún más el trabajo nocturno, generan múltiples perjuicios en la salud física y psíquica, y en la vida social de los trabajadores. Cuba es un país en vías de desarrollo, con un enorme potencial, cuenta con una masa de 4,1 millones de personas en edad laboral, distribuidas en las diferentes áreas productivas y de servicios.<sup>(3)</sup>

En la Ley 116/2014, Código del Trabajo de la República de Cuba,<sup>(4)</sup> se considera un puesto de trabajo como trabajo nocturno cuando la jornada laboral comienza a las 7 de la noche y finaliza a las 7 de la mañana del día siguiente. Este tipo de jornada laboral es frecuente en trabajos relacionados con el sector sanitario, la hostelería y el turismo, obreros industriales, el transporte o la seguridad. Un trabajador nocturno es aquel que realiza al menos 3 horas de su jornada diaria de trabajo en horario nocturno, esto sucede generalmente en los empleados que trabajan por turnos, cuando uno de esos turnos se desarrolla por la noche.

Los trabajadores a turnos son una parte importante de la población activa y su característica, que lo distinguen del resto de la población laboral, periódicamente y según una orden preestablecida, cambian su horario de trabajo, esto implica que padecen una alteración de los horarios de sueño, de las comidas y del tiempo de esparcimiento, vida social y familiar.<sup>(2)</sup>

En el análisis de esta situación, se observa, que a pesar de tantos avances en la ciencia y la tecnología, que posibilitan al ser humano un aumento de la calidad y duración de la vida, se tiene que lidiar con las consecuencias de la necesidad de aumentar el ritmo y el tiempo de trabajo.

Con el desarrollo de los servicios aumentan los centros de trabajo que abren durante las 24 horas del día: supermercados, peluquerías y muchos otros. Existen más facilidades para seguir consumiendo, pero al mismo tiempo, hay más personas trabajando de madrugada, tiempo en que habitualmente se está durmiendo. Enfermeras o policías en turno nocturno son necesarios para la sociedad, pero el coste que paga este tipo de personas es muy alto, pues produce deterioro de su salud.

Trabajar de noche es la norma de muchos de los trabajos que se realizan. Sin embargo, tener unos horarios de sueño estables se convierte en algo que no siempre se puede lograr, sobre todo cuando el turno de noche varía de un día para otro y no es posible ceñirse a la rutina de trabajar de noche y dormir de día.

Las consecuencias de trabajar de noche pueden ser negativas si no se descansa lo suficiente con problemas de salud que se acentúan; existen toda una serie de eventos y situaciones relacionados principalmente con el



trabajo nocturno, y que terminan afectando a todos los núcleos de la vida del trabajador, tanto fisiológicos como psicológicos, familiares y sociales durante la realización de dicho trabajo, con el riesgo de poderlos alterar definitivamente con el paso del tiempo, incidiendo en la salud física y en la calidad de vida del trabajador.<sup>(4,5,6)</sup> sucede de esta manera porque las consecuencias sobre la salud no suelen ser inmediatas, pero pueden convertirse más tarde en crónicas, pudiendo incrementar por tanto sus efectos nocivos.

Las investigaciones en los últimos años muestran la presencia de muchas repercusiones negativas sobre la salud de los trabajadores a turnos. Desde una perspectiva psicológica destacan los trastornos del sueño, síndrome de fatiga crónica, estrés laboral, sintomatología depresiva, así como problemas familiares y sociales.<sup>(6,7)</sup> A los trabajos a turnos también se les atribuye un mayor número de problemas laborales (menor rendimiento, absentismo y accidentes de trabajo), en comparación con los trabajadores con un horario convencional.<sup>(6)</sup>

Los trabajadores nocturnos tienen un riesgo de 2,5 veces mayor de presentar padecimientos psiquiátricos, se ha observado también una mayor prevalencia de ideas suicidas, así como en el uso, abuso y dependencia a: hipnóticos, antidepresivos, ansiolíticos, analgésicos y protectores gástricos. Se describen además otros problemas cognitivo-conductuales que se presentan con mayor frecuencia entre trabajadores nocturnos como son: Trastorno afectivo emocional o desorden afectivo emocional (SAD, del inglés *Seasonal Affective Disorder*), Síndrome de desgaste profesional (*Occupational Burnout*), Astenia, Irritabilidad y falta de regulación emocional, Dificultad para tomar decisiones, Labilidad emocional o cambios de humor repentinos, Problemas de memoria y atención, y Neurastenia.<sup>(8)</sup>

En un artículo de LaMotte, Sandee, publicado en 2021, por la CNN en español,<sup>(9)</sup> manifiesta que una buena calidad del sueño se relaciona con una mayor actividad sexual, cuando se le dio a escoger a un grupo de mujeres entre el sexo o el sueño, después de una jornada de trabajo nocturno, la mayoría escogió el dormir, y en otro estudio de la *International Society for sexual Medicine* del 2009,<sup>(10)</sup> relaciona la disfunción eréctil del hombre con la nocturnidad y los trastornos del sueño, demostrando que tener buen sexo está relacionado con una buena calidad del sueño, ya que durante el mismo, aumentan los estrógenos en la mujer, y la prolactina en el hombre, ambas relacionadas con el sueño de ondas profundas y un mejor desarrollo del ciclo de sueño de movimientos oculares rápidos (*REM*, por sus siglas en inglés )

Por otra parte, la rotación de turnos favorece conductas perjudiciales, como fumar y consumir bebidas alcohólicas, con los conocidos problemas de salud provocados por su consumo.<sup>(7)</sup>

Este artículo pretende, como objetivo, determinar la influencia del TPT en la salud y la vida cotidiana de los trabajadores del área de salud Báguanos y proponer acciones para disminuir sus efectos en los trabajadores estudiados



## Métodos

Se realizó un estudio descriptivo, transversal en trabajadores que desarrollan su trabajo en turnos rotativos, para lo cual se escogió al personal de enfermería del hospital “Rolando Ricardo Estrada” y a los trabajadores de uno de los turnos de trabajo del área industrial, de la empresa azucarera “López Peña”, en el período de zafra, del municipio Báguanos, teniendo como criterio de inclusión encontrarse trabajando en ese momento y que expresaran su consentimiento para participar en la investigación. Estos trabajadores aunque desarrollan labores diferentes, están expuestos a la nocturnidad en turnos similares de rotación. Al inicio del trabajo de campo se contactó con los jefes inmediatos y supervisores de los distintos centros implicados en el estudio, para informarles y explicarles los objetivos, entrenándolos para el llenado de los documentos y su correcta complementación.

Para la recolección de la información, se elaboró una encuesta (Anexo 1) para ser aplicada en los turnos de noche, al terminar el turno de trabajo los documentos se recogieron y guardaron en una caja sellada, se numeraron y quedaron bajo custodia del investigador principal.

En el cuadro 1 se describen las variables utilizadas para dar salida a los objetivos del estudio.

Cuadro 1. Descripción de las variables de estudio

No	Variable	Operacionalización
1	Edad	Edad del trabajador
2	Estado civil	Soltero, Casado, Viudo, Divorciado, Acompañado
3	Hijos menores de edad	SI, NO
4	Antigüedad en el trabajo por turnos	Años (trabajando en turnos rotativos, sin interrupción)
5	Enfermedades que padece	Antecedentes patológicos personales durante el tiempo que han estado trabajando por turnos
6	Después de terminar el trabajo	SI, NO



	¿Puede descansar tranquilo en casa?	
7	Percepción de las afectaciones del trabajo por turnos	SI, NO (en cada caso de los siguientes) Cambios de humor Problemas para dormir Problemas digestivos Fatiga Estrés Descompensación de las enfermedades
8	¿Consideras que el trabajo por turnos puede causar problemas en el matrimonio?	SI, NO
9	¿Qué horario de trabajo prefieres?	Diurno, Nocturno
10	¿Te gusta el trabajo por turnos?	SI, NO

*Fuente:* Base de datos de la investigación.

La información recopilada se procesó en forma computarizada. Se elaboró una base de datos en una hoja de cálculo de *Microsoft Excel* versión 2010, para presentar los resultados en texto y tablas, mediante estadística descriptiva con distribuciones de frecuencia y por ciento.

## Resultados

### Características generales de la muestra

La muestra estuvo conformada por 56 trabajadores del sexo masculino y 28 del femenino. En los casos estudiados la mayoría se encuentran en edades comprendidas entre los 40 y 49 años de edad (42,8 %), siguiendo en orden de frecuencia entre 50 y 59 años y entre 30 y 39 %.

En el estado civil de los trabajadores se aprecia que la mayoría (37; 44,1 %), están en relación acompañados, siendo junto con los casados los más significativos.

La tenencia de hijos menores a su cuidado fue negativa en cierta mayoría (49; 58,3 %).

Entre los antecedentes patológicos personales referidos durante el tiempo que han trabajado por turnos se encuentran, en mayoría la hipertensión arterial en un 21,4 %, artrosis (16,6 %) y gastritis (11,9 %); en el resto



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

de los casos (alergia, asma bronquial, migraña, hipertiroidismo y *Diabetes Mellitus*), se presentaron en menos del 10 %.

La distribución de casos según antigüedad en el trabajo por turnos muestra un 33,3 % que manifestó tener entre 11 y 15 años en esa labor, siguiendo en orden de frecuencia el grupo con de más de 20 años con 23,8 % y los de 6 a 10, menos de 5 y de 16 a 20 años. (tabla 1)

Tabla 1. Caracterización de la muestra de estudio

Edad	Femenino		Masculino		Total	
	No	%	No	%	No	%
De 18 a 24 años	1	3,6	3	5,4	4	4,8
De 25 a 29 años	1	3,6	2	3,5	3	3,6
De 30 a 39 años	10	35,7	6	10,7	16	19
De 40 a 49 años	10	35,7	26	46,4	36	42,8
De 50 a 59 años	6	21,4	16	28,6	22	26,2
60 años o más	0	0	3	5,4	3	3,6
Total	28	100	56	100	84	100
Estado civil	No	%	Enfermedades que padece		No	%
Soltero	17	20,2			(*)	(**)
Casado	19	22,6	Hipertensión arterial		18	21,4
Viudo	2	2,4	Artrosis		14	16,6
Divorciado	9	10,7	Gastritis		10	11,9
Acompañado	37	44,1	Alergia		8	9,5
Total	84	100	Asma bronquial		7	8,3
Hijos menores	No	%	Migraña		6	7,1
SI	35	41,7	Hipertiroidismo		4	4,7
NO	49	58,3	Diabetes mellitus		4	4,7
Total	84	100	Otras		14	16,6
Antigüedad (años) en el trabajo por turnos				No	%	
Hasta 5 años				14	16,7	

De 6 a 10 años	15	17,9
De 11 a 15 años	28	33,3
De 16 a 20 años	7	8,3
Más de 20 años	20	23,8
Total	84	100
(*) Hay trabajadores que declararon poseer más de un padecimiento		
(**) Los porcentajes están calculados en base a 84, que es el tamaño de la muestra de estudio		

*Fuente:* Base de datos de la investigación.

A continuación, en la tabla 2, se presentan los resultados de la percepción de las consecuencias y afectaciones del trabajo por turnos, de acuerdo con las respuestas a las preguntas de la 6 a la 10:

¿Después de terminar el trabajo, puedo descansar tranquilo en casa? La mayoría de los casos estudiados (46; 54,8 %) declaró que no.

En relación con la percepción de afectaciones causadas por el trabajo por turnos, se aprecia en orden de frecuencia que el Estrés constituyó la afectación más importante (31; 36,9 %), seguido por la descompensación de mis enfermedades (28; 33,3 %), es de destacar que todas las afectaciones investigadas se encuentran presentes en más del 25 % de los encuestados.

¿Consideras que el trabajo por turnos puede causar problemas en el matrimonio? La mayoría de los casos estudiados (44; 52,0 %) respondió que no.

En cuanto a la preferencia del horario de trabajo y el trabajo por turnos, la mayoría manifestó preferir el horario nocturno (47; 56,0 %) y el trabajo bajo esta modalidad (63; 75,0 %)

Tabla 2. Percepción de las consecuencias y afectaciones del trabajo por turnos

Pregunta: ¿Después de terminar el trabajo, puedo descansar tranquilo en casa?	No	%
SI	38	45,2
NO	46	54,8
Total	84	100,0
Pregunta: Percepción de afectaciones causadas por el trabajo por turnos	No	%



	(*)	(**)
Estrés	31	36,9
Descompensación de mis enfermedades	28	33,3
Problemas para dormir	26	30,9
Problemas digestivos	25	29,7
Cambios de humor	24	28,5
Fatiga	21	25,0
(*) Existen trabajadores que presentaron más de una afectación.		
(**) Los porcentajes se calcularon en relación con el tamaño de la muestra		
Pregunta: ¿Consideras que el trabajo por turnos puede causar problemas en el matrimonio?	No	%
SI	40	48,0
NO	44	52,0
Total	84	100,0
Pregunta: ¿Que horario de trabajo prefieres?	No	%
Diurno	37	44,0
Nocturno	47	56,0
Total	84	100,0
Pregunta: ¿Te gusta el trabajo por turnos?	No	%
SÍ	63	75,0
NO	21	25,0
Total	84	100,0

Fuente: Base de datos de la investigación

## Discusión

La distribución por sexos de los trabajadores estudiados presenta mayoría del género masculino, aunque a expensas de los trabajadores azucareros pues, tanto en la participación en el estudio como en el comportamiento general, el personal de enfermería es mayoritariamente femenino.



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Según Martínez-Madrid en “Cronodisrupción y trabajo a turnos”,<sup>(11)</sup> la edad crítica para el aumento de la intolerancia al trabajo a turnos con noches, se sitúa en torno a los 45-50 años, cifra que coincide con esta investigación, planteando que con el envejecimiento se hace más difícil reajustar los ritmos circadianos al trabajo nocturno y aumentan las alteraciones del sueño (aumenta su fragmentación y se reduce su duración, con el consiguiente aumento de la somnolencia durante las horas de vigilia).

Cuando se preguntó sobre la presencia de hijos menores se consideró significativa, pues las experiencias y la literatura revisada coinciden en que cuando hay un hijo en el hogar, cambian los roles y las prioridades, pasan a ser el objetivo del esfuerzo cotidiano y una responsabilidad de ambos padres, por lo que se considera su llegada como una crisis familiar, que a pesar de ser motivos de satisfacción, genera estrés, con su posterior repercusión en la salud.<sup>(12,13)</sup>

En el caso de la antigüedad (años de trabajo por turnos), la presencia de un 33,3 % con un rango entre 11 y 15 años se considera importante dado que la literatura revisada relaciona el tiempo de trabajo, con el aumento de la morbilidad y la satisfacción laboral; en estudio realizado por Sánchez-Sellero,<sup>(14)</sup> encontró que la satisfacción de los trabajadores a turnos en su trabajo y especialmente en sus vidas fue disminuyendo a lo largo de los cinco años, mientras que tendió a aumentar entre los trabajadores diurnos. La comparación realizada por este autor en cinco años, mostró un deterioro significativo en el estado de salud de los trabajadores a turnos, situación está que se pone de manifiesto en nuestro medio, encontrándose presente en este estudio. Por todo ello, el trabajo a turnos aparece como un factor desestabilizador, produciendo a largo plazo, efectos negativos que pueden tener implicaciones sobre el bienestar y la salud.

Al comparar las enfermedades que padecen los trabajadores durante el tiempo que ha estado trabajando por turnos, se observaron, por este orden, la Hipertensión arterial, Artrosis, Gastritis y alergias; coincidiendo con Rodríguez en 2016.<sup>(15)</sup> Mientras que Martínez-Madrid<sup>(11)</sup> y Salabert,<sup>(6)</sup> consideran diversos riesgos para la salud, que incluyen problemas gastrointestinales en primer lugar seguidos de trastornos cardiovasculares, entre otros.

En el caso del descanso al regresar del trabajo, la respuesta negativa y la coincidencia de hechos como un niño pequeño que grita, la música del vecino, el paso de los automóviles y otras propias de la actividad diaria, atentan contra el descanso necesario del trabajador; sobre eso, Martínez Madrid<sup>(11)</sup> y Vega Escaño<sup>(5)</sup> consideran esta situación como factor generador de morbilidad, al no existir el tiempo necesario para recuperar el desarreglo de la homeostasia, producida por la alteración en el ritmo circadiano.

En cuanto a la percepción de las consecuencias y afectaciones del trabajo por turnos, la presencia de los aspectos interrogados en más del 25 % de los encuestados, demuestran el criterio de que la salud física, psíquica y las relaciones sociales pueden afectarse por esta modalidad de trabajo, aspectos avalados por los estudios



realizados por Feo Ardila,<sup>(16)</sup> Salabert<sup>(6)</sup> y Vega-Escañó,<sup>(5)</sup> que relacionan la aparición de estas afecciones con la mala calidad del sueño en los trabajadores por turnos.

La percepción de afectaciones en el matrimonio, no reportó diferencias significativas entre la positividad y negatividad en las respuestas (48 y 52 %, respectivamente), coincidiendo con otros estudios que han descrito cifras similares: Feo Ardila,<sup>(16)</sup> plantea que el trabajo rotativo y el nocturno permanente afectan las relaciones de pareja, inicialmente, por la gran cantidad de tiempo durante el cual los dos miembros no comparten las vivencias diarias y las experiencias habituales que se esperarían en una relación normal, por su parte Sánchez.<sup>(17)</sup> considera que el trabajo por turnos no es el causante directo de las rupturas o separaciones matrimoniales, sino los cambios conductuales y cognitivos que pueden sufrir las personas y quienes los rodean al ver alteradas sus relaciones sociales y familiares debido al trabajo; en otros estudios se manifiestan criterios similares.<sup>(9,10,18)</sup>

Teniendo en cuenta todos los aspectos anteriormente analizados, se observa que el trabajo por turnos afecta la calidad de vida de los trabajadores y puede entonces parecer contradictorio el hecho de que la mayoría de los encuestados manifestó que preferían el trabajo por turnos y dentro de este, el turno de la noche, a criterio del autor, puede estar en relación con las exigencias de la vida diaria, la necesidad de trabajar y, simultáneamente, la posibilidad de aprovechar horas del día para otras labores, entre ellas las domésticas, a pesar de saber que es en detrimento de su salud, y que a largo plazo, puede provocar la aparición de los trastornos mencionados en este trabajo.

## Conclusiones

Se dispone de los fundamentos teóricos y metodológicos para el estudio de la influencia del trabajo nocturno en la salud de los trabajadores.

La salud de enfermeras y trabajadores azucareros de la localidad se ha visto afectada por el trabajo nocturno.

El sistema de acciones propuesto permite disminuir las afectaciones a la salud referidas.

## Recomendaciones

Crear comisiones para exigir el cumplimiento de las obligaciones de las entidades referidas a la seguridad y protección que aparecen en la legislación vigente.

Promover correctos hábitos para garantizar la higiene alimentaria y del sueño.

Mantener las condiciones adecuadas para una correcta hidratación de los trabajadores.

Capacitar a funcionarios y técnicos sobre esta temática.



Crear incentivos materiales para a dar mejor atención al personal que trabaja en el horario nocturno.

## Referencias bibliográficas

1. Jáuregui R. El tiempo que vivimos y el reparto del trabajo. Primera edición. Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 1998. pp 173-74. (material impreso)
2. Sánchez Ferrandis EJ. Trabajo por turnos y ritmo circadiano. Un planteamiento del problema. Revista Medicina y Seguridad del trabajo. 1988;139:66-74. (archivo digital)
3. Cía. World Factbook .Fuerza Laboral en Cuba.index.mundi. 2019. (archivo digital)
4. Ley 116/2014. Código del trabajo de la República de Cuba .Ministerio de Justicia. Gaceta Oficial.2014 [acceso 12/06/2023]. Disponible en: <http://www.gacetaoficial.gob.cu/es/ley-no-116-codigo-de-trabajo>
5. Vega-Escaño J, Porcel-Gálvez AM, Barrientos-Trigo S. La Turnicidad como factor determinante en la aparición de insomnio en población laboral: revisión sistemática. Rev. Esp Salud Pública. 2020[acceso 12/06/2023];94. Disponible en: [https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos\\_propios/resp/revista\\_cdrom/VOL94/REVISIONES/RS94C\\_202007047.pdf](https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/REVISIONES/RS94C_202007047.pdf)
6. Salabert E. Consecuencias de trabajar en el turno de noche. Webconsultas. 2023 [acceso 12/06/2023] . Disponible en: <https://www.webconsultas.com/trabajo-y-tiempo-libre>
7. Boucetta, N, El Alaoui M, Laafou M. Impacto del trabajo nocturno en la salud y el bienestar de los profesionales de enfermería del Hospital de la ciudad de Tetuán en 2021. Presentación. 2021. DOI: <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.21933.87526>
8. Gómez Obregon M. Trastornos del sueño en los trabajadores nocturnos y por turnos. Psicología y Salud. 2021 [acceso 12/06/2023]. Disponible en: <https://www.psicoactiva.com/blog/tras>
9. LaMotte S. Dormir mal afecta la vida sexual.CNN en español. Noticias de Salud. (archivo digital)
10. Budweiser S, Enderlein S, Jorres RA, Hitzl AP, Wieland WF, Pfeifer M, *et al.*Sleep apnea is an independent correlate of erectile and sexual dysfunction. J.Sex Med 2009;6(11):3147-57. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01372.x>
11. Martínez-Madrid MJ, Moreno-Casbas MT, Rol MA. Cronodisrupción y trabajo a turnos. Revista Eubacteria. Especial de Cronobiología. 2015 [acceso 12/06/2023];(33):61-6. Disponible en: [https://www.um.es/eubacteria/cronobiologia\\_trabajo\\_turnos.pdf](https://www.um.es/eubacteria/cronobiologia_trabajo_turnos.pdf) .



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

12. Louro Bernal I. Familia en el ejercicio de la medicina general integral. En Medicina General Integral. Editorial Ciencias Médicas. 2018 [acceso 12/06/2023]:397-419. Disponible en: <http://www.ecimed.sld.cu/2022/10/12/medicina-general-integral-segunda-edicion/>
13. Buijs RM. The Circadian System and its Importance for Health durante la 3ra Semana de la Complejidad organizada por el Centro de Ciencias de la Complejidad (C3) de la UNAM. 28 de noviembre de 2018. (archivo digital)
14. Sánchez-Sellero. MC. Impacto del trabajo a turnos sobre la salud y la satisfacción laboral de los trabajadores en España. Revista Sociedade e Estado. 2021;36(1):109-31. DOI: <https://doi.org/10.1590/s0102-6992-202136010006>
15. Rodríguez CA. La salud de los trabajadores: entre la ciencia y la ética – Editorial. Salud Colectiva. 2016[acceso 12/06/2023]; 9(2):133-7. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/731/73129415001.pdf>
16. Feo Ardila JM. Influencia del trabajo por turnos en la salud y la vida cotidiana. Trabajo de grado para optar al título de Especialista en Salud Ocupacional. Bogotá. 2007: pp. 21-37. (archivo digital)
17. Sánchez González, J. Análisis de los efectos de la nocturnidad laboral permanente y de la rotación de turnos en el bienestar, la satisfacción familiar y el rendimiento Perceptivo-visual de los trabajadores. Facultad de Psicología, Universidad de las Islas Baleares. 2005: pp. 103-4. (archivo digital)
18. Ponga-Carpintero N, Pérez-Garvin P. Turnicidad laboral irregular: riesgos para la salud. Revista de Enfermería del Trabajo. 2019 [acceso 12/06/2023]; 9(3):30-7. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7726383>

## Conflicto de intereses

El autor declara no tener conflicto de intereses.



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

## ANEXO 1

**Encuesta para la recopilación de la información a trabajadores que laboran por turnos**

NOTA: Esta encuesta es anónima, las respuestas son personales, se realiza con el fin de comprobar la influencia del trabajo por turnos en la salud de los trabajadores, su participación es voluntaria, si hay alguna pregunta que le cause dudas o le moleste, déjela en blanco. Muchas gracias por su ayuda

1- Edad (años) \_\_\_\_\_

2- Estado civil Soltero \_\_\_ Casado \_\_\_ Viudo \_\_\_ Divorciado \_\_\_ Acompañado \_\_\_

3- Hijos menores de edad SI \_\_\_ NO \_\_\_

4- Antigüedad en el trabajo por turnos (años) \_\_\_\_\_

5- Enfermedades que padece:

6- Después de terminar el trabajo ¿Puede descansar tranquilo en casa? SI \_\_\_ NO \_\_\_

7- El trabajo por la noche me provoca:

Cambios de humor: SI \_\_\_ NO \_\_\_

Problemas para dormir: SI \_\_\_ NO \_\_\_

Problemas digestivos: SI \_\_\_ NO \_\_\_

Fatiga: SI \_\_\_ NO \_\_\_

Estrés: SI \_\_\_ NO \_\_\_

Descompensación de mis enfermedades: SI \_\_\_ NO \_\_\_

8- ¿Consideras que el trabajo por turnos puede causar problemas en el matrimonio? SI \_\_\_ NO \_\_\_

9- ¿Que horario de trabajo prefieres? Diurno \_\_\_ Nocturno \_\_\_

10-¿Te gusta el trabajo por turnos? SI \_\_\_ NO \_\_\_

