

Prácticas saludables para operadores a turnos



RED ELÉCTRICA DE ESPAÑA
Una red segura y saludable

En esta guía de prácticas saludables se detallan una serie de buenos hábitos recomendables para la vida diaria de los operadores a turnos. Las aportaciones son fruto de la recopilación de los hábitos saludables de actuales y antiguos operadores de los Centros de Control de Red Eléctrica, así como de la literatura científica.

Este documento no pretende ser un exhaustivo listado de rutinas que incorporar en el día a día del operador, sino que, en función de cada uno, será más o menos recomendable iniciarse en algunas de estas prácticas saludables.

La salud laboral depende de muchos factores, pero es imprescindible que los operadores mantengan una actitud responsable y comprometida tanto con su trabajo como con su salud. El sistema de trabajo a turnos y las condiciones laborales pueden ver reducida su efectividad si no se crean hábitos saludables porque el cuerpo se acostumbra a lo que le das.

Incorporar estas recomendaciones de hábitos saludables, que han sido agrupadas gracias a la confianza y colaboración de los empleados de la compañía, mejora la adaptación, conciliación y seguimiento de los turnos de trabajo de actuales y futuros operadores de los Centros de Control de Red Eléctrica.



Alimentación



- Opta por alimentos naturales y evita los precocinados. Siéntate y come sin prisas, tomándote tu tiempo. Sé consciente de tu alimentación.
- Intenta mantener unos horarios estables de comidas. Por ejemplo, toma la comida principal a las 15.00 horas aun cuando hayas dormido por la mañana.
- Aunque en las horas previas o en el inicio del turno las bebidas estimulantes pueden ayudar a aumentar los niveles de atención, se aconseja limitar su consumo.
- Evita la ingesta de bebidas alcohólicas y la alimentación copiosa antes de ir a dormir, ya que pueden hacer que tu sueño no sea totalmente reparador.

Higiene del sueño



- Intenta dormir al menos siete u ocho horas diarias, para disponer de una adecuada recuperación física y psíquica.
- Realiza una rutina antes de dormir que le indique a tu cuerpo que es momento de irse a dormir e iniciarse en el sueño, como por ejemplo, tomar una infusión relajante, cepillarse los dientes, cerrar las ventanas, hacer ejercicios de relajación, etc.
- Adecúa el dormitorio a la actividad de dormir: aísla la habitación de ruidos ambientales, evita utilizar el ordenador y comer en la cama, etc.
- Duerme una siesta en la tarde previa al inicio del turno de noche, ya que puede ayudarte a evitar que el sueño te venza durante la noche.



Ejercicio físico

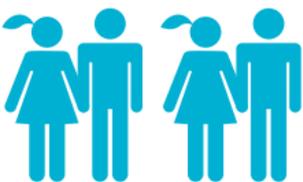


- Practica habitualmente ejercicio físico, ya que restablece el sistema inmunológico y ayuda a la adaptación en los cambios de turno.
- Opta por las horas previas al inicio del turno, sin involucrarte en actividad física excesiva, para no estar especialmente cansado. Si lo realizas al final del día, intenta que sea tres horas antes de ir a dormir para que no dificulte la conciliación del sueño.
- Valora el deporte en grupo para fomentar las relaciones sociales con otras personas, promoviendo la integración en diversos entornos.

Vida social y familiar



- Adquiere estrategias de gestión del tiempo. Sé realista y no intentes implicarte en excesivas actividades si tu horario no te lo permite.
- Intenta adaptar los compromisos personales al calendario laboral. Aprovecha la flexibilidad que te proporciona el calendario de turnos sin modificarlo en exceso para no alterar demasiado tu rutina diaria y la de tus compañeros.
- Haz ver a tu familia y amigos lo importante que es su comprensión y apoyo. Organiza encuentros con otras familias o amigos que promuevan la transferencia de ideas y consejos.



Sistema de turnos



- En la medida de lo posible, adecúa tus horarios vigilia-sueño a los ciclos día-noche, ya que promueve la adaptación de los ritmos circadianos.
- Realiza alguna actividad con luz solar en la tarde previa al turno de noche, puesto que ello podría suprimir la secreción de melatonina, retrasando el inicio del sueño y elevando los niveles de atención durante la noche.
- Duerme lo suficiente tras el turno de noche. Es especialmente importante que estés descansado antes de realizar viajes por carretera.
- Mantén una actitud positiva ante la vida y compártela con otros, porque es algo que se contagia. Ríete de las situaciones e intenta aprender de ellas.
- Acepta tu horario laboral, piensa que «no eres distinto, ni raro». Todos los trabajos tienen peculiaridades, aspectos positivos y negativos que dependen del cristal con el que se mire.
- Ten curiosidad por aprender, conoce otros entornos. Valora tu grupo e intenta salir de tu zona de confort involucrándote en otros espacios. Intenta que se conozca a los operadores en primera persona.





RED ELÉCTRICA DE ESPAÑA

Una red segura y saludable



P.º del Conde de los Gaitanes, 177
28109 Alcobendas (Madrid)
www.ree.es

Más información en
la sección «Empresa saludable»
de www.ree.es



Edición: noviembre 2013