

Trabajo nocturno,  
trabajo por turnos...  
vicios conocidos,  
vicios ocultos?

Yvon Quéinnec

Programa de Investigaciones Económicas sobre Tecnología, Trabajo y Empleo

**P I E T T E**

con sede en el Centro de Estudios e Investigaciones Laborales  
Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas

Secretaría de Ciencia y Tecnología de la Nación  
Centre de Recherches et Documentation sur l'Amérique Latine du CNRS

Programa de Investigaciones Económicas  
sobre Tecnología, Trabajo y Empleo

# PIETTE

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas

El PIETTE tiene sede en el Centro de Estudios e Investigaciones Laborales (CEIL) del CONICET y trabaja en estrecha colaboración con el Programa Nacional Prioritario de Tecnología, Trabajo y Empleo (PRONATTE) de la Secretaría de Ciencia y Tecnología de la Nación y el Centre de Recherche et Documentation sur l'Amérique Latine (CREDAL) URA N° 111 au CNRS.

Supervisión técnica: Julio C. Neffa

Corrección: Graciela Torrecillas

Traducción: Chylaine de Laguarigue

Diseño y diagramación: Irene Brousse

Noviembre 1995

Los Documentos de Trabajo del Programa de Investigaciones Económicas sobre Tecnología, Trabajo y Empleo son resultado de los siguientes Proyectos de Investigación y Desarrollo:

*Racionalización, productividad y relaciones de trabajo: el Congreso Nacional de la Productividad y Bienestar Social (PID UBA DE 003);*

*Crisis, reestructuración productiva, innovaciones tecnológicas y organizacionales y sus repercusiones sobre el mercado de trabajo (PID UBA C E 007);*

*La crisis del sistema productivo y del régimen de acumulación en Argentina: una investigación desde la perspectiva de la Teoría de la Regulación (PID 3 079400 88 del CONICET);*

*La crisis del sistema productivo y del régimen de acumulación en Argentina. El sector industrial de la región conformada por la Capital Federal, el Gran Buenos Aires, el Gran La Plata y el Eje Noroeste de la Provincia de Buenos Aires (Subproyecto N°7 del PID-BID N° 0474 del CEIL-CONICET "Reconversión productiva, cambio tecnológico y condiciones de trabajo").*

*El Programa PIETTE, con sede en el Centro de Estudios e Investigaciones Laborales (CEIL) fue creado oficialmente el 19 de mayo de 1992, mediante Resolución del Directorio del CONICET, N° 594/92. El actual Director es el Dr. Julio César Neffa, Investigador Principal del CONICET en el CEIL y del CNRS en el CREDAL (Centre de Recherches et Documentation sur l'Amérique Latine, URA N° 111 au CNRS, Universidad de Paris III).*

*El Programa concentra su actividad en el estudio sistemático de las interrelaciones generadas entre las innovaciones tecnológicas -derivadas de la investigación científica básica y sus aplicaciones- y las innovaciones organizacionales dentro de las empresas productoras de bienes y de servicios. El objetivo es facilitar una gestión eficiente y competitiva de las unidades de producción así como condiciones adecuadas para el uso y reproducción de la fuerza de trabajo. Esta delimitación del campo temático comprende naturalmente las articulaciones entre los sistemas científico, productivo y educativo en lo que se refiere a las clasificaciones y calificaciones profesionales.*

# Trabajo nocturno, trabajo por turnos... vicios conocidos, vicios ocultos?

Reportaje al Prof. Yvon Quéinnec \*

*En las 22<sup>o</sup> Jornadas Francesas de Medicina del Trabajo, se presentó un estudio denominado "ESTEV" (Encuesta sobre Salud, Trabajo y Envejecimiento), que muestra que a los cincuenta y dos años, dos hombres cada cinco y más de una mujer cada dos padecen trastornos del sueño; que con la edad éstos aumentan, y que si estas personas trabajan en horarios desfasados, se alcanzan proporciones más importantes aún: 55% en los hombres de 52 años, 65% en las mujeres de la misma edad. En este último caso, las condiciones de trabajo nocturno tienen una relación evidente con los trastornos del sueño. Debatir las consecuencias es por lo tanto más necesario aún, ya que se ha constatado, nuevamente desde hace algunos años, un desarrollo del trabajo nocturno, que afecta a sectores a salvo hasta el momento. Aunque desde hace años, los investigadores hayan demostrado lo nocivo de este tipo de trabajo (sin ser escuchados por las empresas, por otra parte), "Collectif" quiso hacer un balance con Yvon Quéinnec, Profesor de Ergonomía de la Universidad de Toulouse, Presidente del Comité Científico del último Congreso de la Asociación Internacional de Ergonomía y miembro de una red internacional sobre el trabajo por turnos. No existe una solución única y esta entrevista no podría aportar recetas ni claves. Hace un balance acerca de los conocimientos actuales de las consecuencias del trabajo nocturno, por turnos, en particular sobre la salud. Corresponde a los militantes sindicales captarlos para contribuir a abrir el debate, plantear los problemas y negociar.*

\*Reportaje de Michel Desmars, Revista Collectif N° 16, junio de 1992

*Collectif: Sin dejar de lado el aspecto reglamentario alrededor del cual se desarrolló la discusión sobre el trabajo nocturno de las mujeres, al retornar a esta cuestión y más específicamente, a la cuestión del trabajo por turnos ¿no debería ser la ocasión para debatir más sobre sus consecuencias en la salud de los trabajadores?*

Y.QUÉINNEC: Efectivamente, el trabajo nocturno vuelve al tapete y, desgraciadamente, con mucha agudeza ya que después de algunos años en los que el trabajo atípico y por turnos estaba estancado, se constata la existencia nuevamente desde los años '82/'83, de cada vez una cantidad mayor de trabajadores por turnos y más horarios atípicos todavía. Este término abarca numerosas situaciones extremadamente diferentes, y por lo tanto, una realidad social fuerte.

A continuación, en lo que se refiere a las consecuencias, creo que desde hace por lo menos cincuenta años, no dejamos de decir que son múltiples y nefastas. Los argumentos para una y otra afirmación están cada vez más apoyados por numerosas investigaciones y datos, que confirman lo que no dejamos de repetir.

**“Es demasiado fácil decir que las restricciones económicas justifican el trabajo nocturno”**

*Collectif: ¿Cuáles son, entonces, las consecuencias sobre las que existen certezas actualmente?*

Y.Q.- Existen cuatro consecuencias, por otra parte clásicas.

La primera es una *consecuencia sobre la producción*, en el sentido amplio del término, una baja de ésta durante la noche ya sea en cantidad o en calidad. Se observaron bajas nocturnas de la performance en situaciones y poblaciones variadas (operadoras de télex, operadores de sala de control, trefiladores, conductores y transportistas de carreteras, obreras textiles, conductores de trenes, etc.) también, finalmente, incidentes más numerosos, inclusive catástrofes como, por ejemplo, las ocurridas en dos centrales nucleares en la mitad de la noche (una en EEUU: Three Miles Island, otra en la ex-URSS: Chernobyl) y esto no es una casualidad. Podríamos agregar Bhopal, pero también una serie de casos menos espectaculares, menos dramáticos y para los cuales hay muchos datos disponibles, como por ejemplo: en los transportes ferroviarios, detenciones intempestivas más



numerosas a ciertas horas. Por otra parte, los accidentes de personas son más frecuentes y más graves de noche aún cuando ciertas medidas en favor de la seguridad tienden a disminuirlos, afortunadamente.

La segunda consecuencia es de orden *económico*. Desafortunadamente, tenemos menos datos de los que esperábamos. La idea simple es, por ejemplo, que haciendo trabajar al material humano ocho horas más y de noche, se gana 1/3 más. La experiencia muestra que esto es falso, que se trata de un cálculo económico un poco simplista, que deja de lado toda una serie de costos directos e indirectos asociados al trabajo nocturno: pérdidas de producción, costos de formación vinculados al ausentismo o al turn-over, reducción de los márgenes de beneficio provocado por las cargas salariales suplementarias y las inversiones secundarias (iluminación, transporte, servicios de seguridad). Inversamente, el menor costo de la energía eléctrica de noche parece una ventaja. Desde este punto de vista, existen ejemplos interesantes, como estos dos: por una parte, las cervecerías donde se fabrica cerveza, por otra parte, la industria automotriz. Con respecto a las cervecerías, en Dinamarca se observa que se fabrica cerveza sin trabajo nocturno; en Francia, clásicamente, hay trabajo nocturno. Sin embargo, las cervezas danesas no son ni peores ni más caras... Para la industria automotriz, en Gran Bretaña se trabaja de noche enormemente desde hace años; en Francia, el trabajo nocturno existe de manera importante sólo recientemente... Por lo tanto, se puede fabricar los mismos productos manufacturados a costos y calidades casi idénticos recurriendo muchísimo al trabajo nocturno o, al contrario, limitándolo al mínimo. Entonces existen elecciones y es demasiado apresurado decir que las restricciones económicas justifican el trabajo nocturno.

La tercera consecuencia se sitúa en el plano de la *salud*, y en este ámbito las cosas son extremadamente claras. Desde hace muchos años, el cuadro general está bien establecido y no deja de precisarse y agravarse. Los trastornos digestivos (la úlcera del trabajador por turnos por ejemplo) son bien conocidos. Pero también hay otros trastornos: dispepsias, por ejemplo, que vienen de problemas de alimentación, de horarios desfasados... El otro aspecto de estos problemas de salud es el que afecta al sueño. Un trabajador por turnos, un trabajador nocturno, es alguien que duerme menos que un trabajador de horario normal. Después de un puesto nocturno (equivale a de 20:00 a 4:00 o de 22:00 a 6:00, por ejemplo), equivale a por lo

menos dos a tres horas menos de sueño. Otra consecuencia sobre el sueño es que la calidad de éste de día, después del trabajo nocturno, presenta un cierto número de anomalías. De hecho, existen dos tipos de descanso, de los cuales uno, generalmente asociado al sueño, es importante para el equilibrio psíquico del individuo. Justamente ese es el que se ve fuertemente perturbado en su duración y distribución en el curso del período de sueño. Y para la salud, existen trastornos de carácter, dificultades al mantener la atención, bajas en la vigilancia, que con frecuencia son el resultado de esta privación de sueño. Otro síntoma, claramente establecido ahora, son los trastornos cardio-vasculares. Desde hace 5 o 6 años, se ha demostrado en los trabajadores por turnos, especialmente los nocturnos, una probabilidad más fuerte de hipertensión e infartos de miocardio. El ejemplo es "interesante" puesto que, durante años, provocó grandes debates en la comunidad científica, donde no se asociaban tales trastornos al trabajo en horarios atípicos. Este debate ilustra claramente la dificultad de delimitar trastornos de manera clara en cierto número de casos, aunque sólo se deba a la práctica empresarial de selección oculta de los trabajadores por turnos, a partir del momento en que su estado de salud se degrada. Los trabajadores mismos piden su cambio o se los cambia a turnos de día, lo que a veces termina evacuando las consecuencias del trabajo por turnos hacia el trabajo diurno. La comparación clásica en epidemiología que se realiza en ese momento entre las dos poblaciones, la de los trabajadores diurnos y la de los nocturnos, concluye con diferencias mínimas. Con razón, ya que los más afectados fueron transferidos y por lo mismo, el estado de salud de los trabajadores diurnos se degradó ya que aparecen personas con trastornos, pero vinculados a su permanencia anterior en trabajo nocturno. Este fenómeno oculta un poco la gravedad de los trastornos. Sin embargo, desde hace tiempo, trabajos de investigadores escandinavos como Aanonsen, han logrado mostrar que se debe investigar los trastornos, no comparando los trabajadores por turnos con trabajadores diurnos, sino los trabajadores por turnos con ex trabajadores por turnos, para ver aparecer claramente los efectos y las consecuencias en el plano de la salud. Siempre en lo referente a la salud, tenemos lo que se llama "síndrome del trabajador por turnos", es decir, un conjunto de síntomas, no una enfermedad profesional en el sentido tradicional del término. No hay un trastorno o una enfermedad específica del trabajador por turnos como puede ser la relación clara entre los polvillo y la silicosis, en la que



existe un agente causal y un trastorno. Para el trabajador por turnos no se puede decir que el trabajo nocturno genera un trastorno que no se encuentra en otra parte. Esto les conviene a aquellos que dicen "como ven, finalmente, no hay una enfermedad específica del trabajador por turnos". Es cierto, pero se da una degradación global de la salud y está claramente establecida. Actualmente, todo el mundo está de acuerdo sobre este punto. Otro elemento que también complica las cosas es el hecho de que los trastornos son multifactoriales: los horarios constituyen uno de los factores (y fuerte), pero también lo son la naturaleza misma del trabajo efectuado, las condiciones en las cuales se lo va a realizar. Como ejemplo, citemos a la SNCF (empresa nacional de ferrocarriles francesa), en la que un conductor de trenes de trayectos relativamente cortos con paradas numerosas, tiene un nivel de exigencia mucho más fuerte que el que efectúa trayectos "más rutinarios" en cierto modo. Más claramente, entre las obligaciones de una enfermera nocturna en un servicio de cuidados intensivos, donde la respuesta debe darse en el segundo mismo, y una enfermera nocturna en un servicio de geriatría donde puede tener más tiempo para responder, las consecuencias en términos de carga de trabajo y de fatiga no son las mismas.

Como últimas consecuencias, podemos mencionar las *socio-familiares*, en una palabra, la llamada "marginación" del trabajador por turnos o del trabajador de horarios atípicos. Es difícil conciliar horarios de trabajo, vida familiar, vida social; es muy difícil ser un trabajador por turnos y conservar sus vínculos con la empresa, todavía más con el sindicato (en términos de activismo) si una de cada dos veces se falta a las reuniones. De hecho, se es rechazado como en algunos equipos de deporte grupal en los que se falta frecuentemente a los entrenamientos e incluso a los partidos.

En conclusión, sobre este aspecto de la cuestión, el trabajador por turnos es alguien que debe administrar un conflicto entre sus propios ritmos, la organización habitual de la vida social (nuestra sociedad funciona principalmente de día) y sus horarios de trabajo, que lo llevan a trabajar a cualquier hora del día o de la noche, cualquier día del año, sin respeto por los fines de semana o los días feriados, lo que es bastante importante, por supuesto.

Ahora bien, en el modelo de organización del trabajo se razona que una hora es igual a otra; como si el lunes de 11 a

12:00, por ejemplo, fuera lo mismo que una hora en la noche del 25 de diciembre. Es un modelo falso, que genera una carga de trabajo mucho más fuerte en algunos puestos, y por lo tanto un conflicto en el origen de las consecuencias que acaban de señalarse.

**“No dormir, y permanecer tan despierto como durante el día”**

*Collectif: En algunas empresas, para la aplicación de una reglamentación del trabajo, de compensaciones en tiempo, la noche se define por dos límites horarios (0h/4h, por ejemplo); la experiencia muestra que la fatiga no aparece necesariamente en este momento. ¿Qué le parece?*

Y.Q. Definir la noche bajo la forma 0:00/4:00, por ejemplo, es artificial. Además, la ley es ambigua puesto que, para los jóvenes, para las mujeres, para encender sus códigos, para tener descuentos, la noche ..... no es para nada lo mismo. La noción de noche definida como 0:00/4:00 es entonces algo arbitrario y no puede justificarse bajo ningún punto de vista. Y para responder a la pregunta, disponemos de algunos elementos. Sabemos que el hombre y todos los seres vivientes, incluyendo los vegetales, presentan un funcionamiento rítmico con momentos de fuerte actividad, después momentos de baja actividad, y nuevamente fuerte, y luego baja...

Esto se repite de manera regular, y, a lo largo del ritmo, un cierto número de funciones en el hombre están en el mínimo, en el hueco de la curva, hacia las cuatro de la mañana. Entonces el período frágil para cierto número de funciones de nuestro organismo se sitúa más entre las 2:00 y las 6:00 que entre las 0:00 y las 4:00. Pero también es claro que el hecho de privarse de sueño entre las 0:00 y las 4:00. va a pesar mucho. En consecuencia, la franja horaria debería ser mucho más extensa y por lo menos, evitar toda privación de sueño hasta las 6 de la mañana, privación de sueño y todo mantenimiento de actividad, ya que en realidad, los dos aspectos existen. Hay que saber que alguien que trabaja de noche no duerme, pero además debe permanecer activo porque no se le paga para dormir en el lugar de trabajo. Se le pide que esté vigilante, activo, que produzca un servicio o fabrique un producto. Hay entonces dos aspectos: no dormir y permanecer tan despierto



como de día. Toda una serie de dificultades en la franja horaria nocturna van a trasladarse a las horas siguientes, al menos 4 o 5 horas después. Así, en la industria química la gente declaraba que tenía más dificultades para cumplir el puesto matutino de 4 a 12:00 que el nocturno, porque entrar a las 4:00 de la mañana significa levantarse a las 3:00 para arreglarse, tomar el transporte, eventualmente un café hecho rápido, y soportar después los signos de fatiga durante la mañana.

Entonces sí, la franja horaria y sus consecuencias son mucho más amplias que el 0:00/4:00. Pero una vez más, no se puede decir actualmente "que a las 2 de la mañana se va a tener tal trastorno y que a las 3 ya no se va a tener, o disminuirá".

### "El trabajo nocturno repetido produce una fragilización del individuo"

*Collectif: ¿Se puede llegar a la conclusión de que las consecuencias del trabajo por turnos, nocturno o en horarios irregulares sobre la salud, conllevan una menor defensa del organismo para aquellos y aquellas que lo sufren?*

Y.Q.- Entramos aquí en la noción de una población de riesgo, y muy claramente la respuesta es que el trabajo nocturno repetido trae una fragilización del individuo, y, por lo tanto, como toda fragilización, aumenta los riesgos de enfermedades diversas que van a aparecer en esas poblaciones, por ejemplo, infarto de miocardio. No se puede decir que el trabajo nocturno genere obligatoriamente el infarto, pero se puede decir que existe un riesgo suplementario de sufrirlo. Como siempre, se sumarán elementos vinculados al modo de vida del individuo, a hechos indirectamente ligados al trabajo nocturno. El individuo se fragiliza por el trabajo nocturno; creo que todo el mundo está de acuerdo en admitir esta idea.

*Collectif: Para mantenerse despierto, activo, vigilante, se sabe que en muchos casos el individuo va a recurrir a algo. Esto se oculta más o menos, se niega y sin embargo.....*

Y.Q.- Hay estudios que confirman que para garantizar esta vigilancia (un estado de funcionamiento mínimo del organismo para efectuar el trabajo), el individuo puede

recurrir a toda una serie de soluciones no peligrosas: respirar un poco de aire fresco, caminar.... o mucho más peligrosas: tabaco (muy frecuente), a veces alcohol (observado en algunas poblaciones), excitantes, aunque el menos peligroso (o sentido así) es el café. El problema es que una vez de vuelta en casa, estará nervioso, sobre todo si el trabajo requiere un estado de alerta (que sigue dando vueltas en la cabeza, aún después de haber dejado la máquina o el taller), y como no se puede dormir, se toma un somnífero. Luego, al despertar, va a sentirse débil (no hay buenos somníferos) y entonces vuelve a tomar café. Se entra en una espiral infernal en donde alternan excitante-somnífero-excitante-somnífero.... Podríamos decir que las personas no son responsables, sino en realidad son las condiciones mismas del trabajo las que llevan a esos comportamientos. Otro ejemplo muy conocido, muy estudiado en muchas situaciones de trabajo: la "picada glucídica". Son las personas que consumen golosinas sin parar, incluyendo el período de sueño, durante el cual se levantan para comer un caramelo, un chocolate, y luego se "vuelven a dormir", entre comillas, porque ese sueño no siempre es el mejor. Este comportamiento alimenticio es el origen de trastornos intestinales.

El tabaquismo, el consumo de productos peligrosos o no, pero tomados en grandes cantidades o en momentos poco favorables, todo esto va a generar una fragilización que, a largo plazo, será fuente de cierto número de trastornos. Son "enviciamientos" del comportamiento alimenticio o general. Esto se modifica, se perturba por las propias condiciones de trabajo y se traduce, en un momento dado y de manera directa, en consecuencias nefastas.

*Collectif: Justamente, si los efectos a corto plazo son conocidos ¿qué se sabe del largo plazo?*

Y.Q.- A corto plazo no siempre se ven las consecuencias; se siente un poco de cansancio, una falta de presteza, pero como existen ventajas, inclusive una prima eventual u otra cosa que nos "compra", uno se acomoda. Veremos degradaciones a mediano plazo. A largo plazo, hay pocas investigaciones. Hay algunos estudios conocidos, entre los que destaca una investigación muy importante sobre los rotativistas donde se verifica especialmente que la esperanza de vida de estos trabajadores nocturnos es menor que la de los colegas con un trabajo diferente y un marco organizacional diferente. Lo que no sabemos distinguir, es la parte de responsabilidad del

trabajo nocturno en sí mismo y lo que le corresponde a las otras condiciones de trabajo de los rotativistas: cadencia, ruido, vapores respirados, solventes de tinta; toda una serie de factores de los que no sabemos distinguir la responsabilidad. Sabemos solamente que se llega a la jubilación en un estado de salud menos bueno que el del trabajador diurno y, eventualmente, con una esperanza de vida disminuida en 6 a 7 años para un trabajo nocturno regular. Estas cifras no están confirmadas, pero la idea es esa y no se cuestiona.

Quedan investigaciones por hacer en este ámbito, pero se desresponsabilizan diciendo "ya no se trata de un problema laboral, sino de un problema de jubilación".

*Collectif: Para evitar las consecuencias a largo plazo ¿no habría que limitar el tiempo....?*

Y.Q.- Podríamos decir que en promedio, cinco años de trabajo por turnos no tienen consecuencias graves, pero con más, aparecen cierto número de trastornos, de los que algunos serán irreversibles. Es un dato estadístico y algunas personas llegarán a mucho más tiempo con un estado de salud aceptable, a pesar de todo. El otro aspecto, para el que tenemos algunos datos y sobre todo el trabajo de un grupo de ergónomos austríacos, es que la franja de edad de 35/40 constituye un "viraje" para los trabajadores por turnos, donde cierto número de trastornos que estaban latentes, aparecen, se agravan, son peores para soportar. Pero cuidado con reglamentar sobre esto, porque el riesgo de ver despedidos a trabajadores no reclasificados, simplemente por su edad o su antigüedad en el trabajo por turnos, sería grande, aunque los promedios fueran verdaderos.

A propósito de la reglamentación, es difícil querer reglamentar el trabajo nocturno, o por turnos, ya que hemos visto que las consecuencias tienen orígenes múltiples. Es cierto, sin embargo, que hay que poner límites, obligaciones, ya que sabemos que no todo se adquiere por negociación. Si las empresas hubieran negociado el 5to. equipo, no hubiéramos necesitado la ley. Dicho esto, en un determinado momento, es una etapa para acelerar la evolución de la sociedad.

*Collectif: El trabajo nocturno, en crecimiento, corre el riesgo de ser generalizado banalmente, de ahí una demanda de organización para atenuar sus efectos. Los militantes sindicales, en efecto, se*

*encontrarán (algunos ya lo están) confrontados con estas dificultades, ¿qué les dice?*

Y.Q.- Hay dos aspectos. El primero es la elección o la obligación de trabajar de noche. Antes que nada hay que reafirmar que *el trabajo nocturno es algo anormal*. Existen todos los argumentos para decirlo. Al mismo tiempo, hay que ser realistas, existe un cierto número de servicios y producción que no pueden parar por la noche, sea por razones tecnológicas (una central nuclear no puede pararse 5 minutos y algunas acerías tampoco), sea por razones de seguridad o de servicio social: los hospitales, por ejemplo. Habrá entonces trabajo nocturno, pero debe ser excepcional, responder a un imperativo y no banalizarse. Lo que es grave actualmente es la tendencia a considerar normal el trabajo nocturno y en consecuencia, que se extienda la franja horaria de trabajo, hasta altas horas de la noche, como por ejemplo en la televisión o los supermercados, sin plantearse preguntas, sin debatir. Por otra parte, hay que disociar el tiempo de ocupación de las máquinas, del tiempo de trabajo de los hombres y de las mujeres. Hacer funcionar las máquinas 24 hs sobre 24, es perfectamente aceptable siempre y cuando no se prejuzgue la manera en que los individuos van a ser asignados al trabajo en esas máquinas. No es para nada lo mismo. Hay que realizar elecciones, como ya dije a propósito de las cervecerías o de la industria automotriz.

El segundo aspecto es el de las condiciones organizacionales y, de manera más general, las condiciones de trabajo. La ergonomía muestra desde hace años que existe un trabajo de reflexión, de concepción sobre la tarea confiada al operador, sobre el trabajo mismo, que puede facilitar o agravarlo. Esta reflexión es cierta también para el trabajo diurno, por otra parte. Sin embargo, hay que llevar a cabo reflexiones suplementarias referidas a la organización horaria y a las tareas para los trabajadores en horarios atípicos, nocturnos. Hay que hacer ajustes específicos, puesto que algunas reflexiones en este sentido muestran que generalmente el trabajo ha sido concebido para trabajadores diurnos y por personal diurno y que sólo después se aplica de noche. Estos ajustes son necesarios pues el hecho de estar sentado o no, activo o no, etc. no tendrá la misma incidencia de día que de noche. De la misma manera, el hecho de tener que memorizar mucha información no planteará demasiados problemas en cierto momento del día, mientras que será mucho más difícil por la noche.

## “El trabajo, las características del individuo, los aspectos familiares intervienen”

*Collectif: Parece que algunos trabajadores soportan mejor que otros el trabajo ¿esto no es más bien resultado de compromisos?*

Y.Q.- Es difícil responder porque se trata de una serie de factores diversos. Como en un accidente automovilístico, todos creen que le va a pasar a otro y que uno se va a salvar. Este razonamiento llevó a algunas personas a aceptar el trabajo nocturno, subestimando las consecuencias. Es cierto también que otras personas, a pesar de todo, encuentran un equilibrio en esta situación de conflicto. ¿Por qué? Seguimos sin saberlo. Existe un discurso que apunta a decir: “hay personas que soportan mejor, son más robustos, los vamos a seleccionar”. Esto fracasó y nada permite justificar este enfoque actualmente. Lo que es cierto es que una serie de factores, especialmente la familia, juegan un papel importante. Pueden ayudar a soportar mejor el trabajo por turnos, nocturno. Los efectos de los horarios no están únicamente ligados a estos factores. El trabajo, las características del individuo, los aspectos familiares van a intervenir. Por ejemplo, las restricciones del trabajo por turnos, de noche son mal experimentadas por los otros miembros de la familia; basta que se lo reprochen constantemente para que el individuo se encuentre atrapado en un conflicto que naturalmente no lo ayudará. Por el contrario, si los aspectos positivos se destacan (la semana libre, menos gente, rebajas en los precios, para ciertas actividades de tiempo libre en familia, por ejemplo) todo va a andar bien, más aún si uno administra bien su tiempo de descanso para repartirlo entre el sueño y el ocio. Sin embargo, cuidado, porque todo esto no es suficiente para salir del problema. Este permanece. El trabajo por turno concierne a un millón, un millón doscientas mil personas, aún si cierto número de ellas se retiran, pagando a menudo un “precio” importante.

La cuestión del salario también se plantea, aunque sea ambigua. El trabajo nocturno concierne a nuevas poblaciones, en particular los ejecutivos. Estos viven rara vez cerca de las autopistas, de los aeropuertos, lo cual no le sucede a todo el mundo. Ahora bien, si se trabaja de noche, dormir de día en un lugar poco ruidoso, aislado de la vecindad (calle, habitaciones,...) porque tiene un terreno lo suficientemente

grande; si, de manera secundaria, dispone de ayuda doméstica, que lleva a los chicos a la escuela..... todo eso permitirá respetar, continuar el sueño, y tener un mínimo de recreación; mientras que de otra manera, las espera la doble jornada. El salario es por lo tanto un elemento del que hay que hablar sin convertirlo en un elemento de negociación a través de las primas. Es mejor no depender del salario mínimo para vivir correctamente, ¡eso es obvio! Pero además, siendo un trabajador por turnos, las restricciones suplementarias podrán administrarse mejor. Entonces, repitémoslo, hay que disociar esto del aspecto "primas", que ya no se pueden dejar cuando representan una parte importante del salario y que se perdería si se trabajara de día. Uno queda atrapado.

*Collectif: Lo que es cierto para los hombres también es válido para las mujeres, a pesar de la opinión machista todavía extendida, y a pesar de que ciertas mujeres, en nombre de la igualdad de sexos, reivindican el derecho a trabajar de noche. Sin embargo, el rol social atribuido a la mujer por la sociedad (todavía dominada por los hombres) no la coloca en situación de igualdad...*

Y.Q.- Solamente algunos sectores particulares han sido objeto de estudios sobre el trabajo nocturno de poblaciones femeninas, por ejemplo: el medio hospitalario. Los pocos datos existentes indican que sufren los mismos trastornos, las mismas restricciones que sus homólogos masculinos: no son más ni menos frágiles.

Hay que introducir matices en cuanto a la mujer es obrera, productora y madre (potencialmente madre), porque entonces existen especificidades. A propósito de la mujer embarazada y de la relación gestación/trabajo nocturno, a pesar de la escasez de datos, hay algunos sobre la duración del trabajo independientemente de los horarios. Muestran que las condiciones de trabajo un poco duras provocan ciertos trastornos, en particular, se eleva la tasa de partos prematuros. Una vez más, estos datos sólo se referían a la duración del trabajo e indicaban que el hecho de superar las 40h semanales (en ese momento) era un factor perjudicial. Podemos pensar que el trabajo nocturno, desde este punto de vista, añadiría un agravante, pero no tenemos pruebas actualmente.

Un aspecto sobre el que sí poseemos datos, es el caso de las asalariadas que son madres de hijos pequeños, antes de la escolaridad. Sabemos que cada niño de esta edad, significa una hora menos de sueño para su madre, y ante la

imposibilidad de permanecer junto a ellos en la misma medida que las otras madres, las trabajadoras exageran sus cuidados y disminuyen aún más su tiempo de descanso. Esto se basa en investigaciones en el medio hospitalario realizadas por Gadbois, aunque esquematizo un poco.

Finalmente, sabemos que nuestra sociedad sigue estando desequilibrada en lo que se refiere a la distribución de las tareas domésticas entre hombres/mujeres y, en consecuencia, ellas hacen un segundo oficio. El trabajador por turnos masculino participa menos en las tareas domésticas, pero la recíproca no se da. Aquí hay toda una serie de razones que justifican, en algunos aspectos, la protección que se le había dado a la población femenina. Como se ve, es un debate importante que supera ampliamente el marco científico. He señalado algunos datos existentes, después el debate se extiende sobre el derecho a ejercer ciertos oficios en los que puede haber trabajo nocturno. Si se prohíbe este último a las mujeres, se les prohíbe el acceso a estos oficios. Es un argumento para denunciar la prohibición. A la inversa, cierto número de argumentos parece indicar que el levantamiento de una prohibición apunta a reclutar una mano de obra generalmente menos calificada, que ejecuta tareas repetitivas y a bajo costo.

“Se trata de analizar el trabajo real. La trampa es creer que hay una solución única”

*Collectif: Seguirá habiendo trabajo nocturno, por lo tanto en los medios sindicales existe la necesidad de negociar su implementación, sus condiciones de aplicación, con trampas a evitar, elementos que no hay que olvidar. Usted escribió, con otros, un libro llamado “Repères pour négocier le travail posté” (Referencias para negociar el trabajo por turnos), ¿de qué se trata?*

Y.Q.- Se trata en primer lugar de no dejarse encerrar en una lógica de horarios, de organización de los horarios. Hay que empezar por definir correctamente el horario de la máquina (en el sentido amplio de taller, servicio), deseable, deseado, necesario, para ver después cómo “colocar” a los individuos en el sistema. Uno y otro no son la misma cosa: el funcionamiento de una escuela de lunes a sábado no prejuzga nada acerca del número de clases, horarios de matemáticas, historia, etc, ni de su duración, o de la cantidad de alumnos

por clase. De cada situación particular se deberá extraer el máximo de información capaz de ayudar a la decisión. Se trata de analizar el trabajo real.

Hay que evitar la trampa de creer en una solución única, una solución en un ámbito, que puede transponerse a otro. La (las) solución (es) deberá (n) ser buscada (s) taller por taller, servicio por servicio, a veces categoría de personal por categoría de personal. La organización del trabajo deberá ser objeto, por lo tanto, de decisiones en las que intervengan diferentes factores: los horarios, por supuesto, la naturaleza del trabajo y sus condiciones de ejecución, pero también las condiciones de vida fuera del trabajo, las características de los individuos.... Entre estos ámbitos existen interacciones: los horarios de entrada y salida pueden depender de los medios de transporte utilizados (individuales o colectivos), la elección del sistema de rotación puede depender de la opinión de los cónyuges y por lo tanto, es importante que participen. Hay que evitar razonar en términos de hora de entrada, de pausas de quince minutos, del número de éstas, de equipos alternados o fijos, de rotaciones rápidas o lentas. Por ejemplo, las rotaciones rápidas pueden sustentarse desde el punto de vista cronobiológico pero rechazarse por las perturbaciones que provocan en la vida familiar; el alargamiento del turno noche permite retrasar la entrada de la mañana, pero aumenta la fatiga del turno noche...

Por otra parte, hay que plantear desde el principio los problemas de la reubicación, de las licencias normales o por enfermedad, integrarlos al sistema y verificar que el personal responde a las necesidades. No olvidemos que, a veces, se necesita más personal de noche para realizar las mismas tareas que durante el día.

Todas estas observaciones no apuntan a decir que, ya que no existe una buena solución, todas las soluciones son iguales. Algunas acumulan muchos inconvenientes grandes y pocas ventajas. Para otras, se da lo contrario.

Se trata por lo tanto, de buscar un **compromiso** cada vez, sabiendo que toda medida presenta aspectos positivos y aspectos negativos. Se tratará entonces de encontrar una compensación a los inconvenientes cuando se elija una opción en un ámbito. Esta compensación, si es posible, deberá mantenerse dentro del mismo ámbito: no se compensan las horas de sueño con una suma de dinero, sino con tiempo, quizás a través de días de licencia, de descanso, para minimizar las pérdidas de sueño, y en particular, para evitar



la acumulación de noches sucesivas, de las que sabemos, el máximo debería ser dos o tres. El compromiso, teniendo en cuenta las actitudes colectivas o el progreso de los conocimientos, podrá llevar a aceptar una solución rechazada anteriormente (y a la inversa). Finalmente, la solución aceptable, el compromiso, es una solución negociada, un compromiso negociado, siempre. No únicamente por razones ideológicas o políticas sobre las que el científico no tiene por qué pronunciarse, sino porque sólo las personas que tendrán que vivir (incluyendo a los miembros de su familia) en el contexto así definido, podrán elaborarlo, evaluarlo, aplicarlo.

En conclusión, la aceptación de estos principios dicta el procedimiento e implica, sobre todo: la indispensable participación de todos, la información de todos, condición necesaria para la participación, la ampliación (máxima) del campo de la negociación, la pluralidad (eventual) de soluciones en el seno de una misma organización; la elaboración de una verdadera política de seguimiento; el eventual cuestionamiento de las soluciones elegidas a partir del seguimiento o de nuevos conocimientos.

## Bibliografía

- AUTRAND, A. (1983) "La réduction des horaires améliore-t-elle les conditions de travail?", *Les Conditions de Travail*.
- B.E.S.T. (1991) *Conseils pour les travailleurs postés*, Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Trabajo.
- BOURGET, DEVOUASSOUX y VOLKOFF (1991) "Bilans de santé des carrières d'ouvriers", *Economie et Statistiques*.
- BRUNSTEIN y ANDLAUER (1988) *Le travail posté: chez nous et ailleurs*, Octares, Marseille.
- De TERSSAC, QUEINNEC y THON (1983) "Horaires de travail et organisation de l'activité de surveillance", *Le Travail Humain*.
- GADBOIS (1981) *Aides soignantes et infirmières de nuit, conditions de travail et vie quotidienne*, ANACT, Montrouge.
- GADBOIS y QUEINNEC (1984) "Travail de nuit, rythmes circadiens et régulation des activités", *Le Travail Humain*.
- REINBERG (1989) *Les rythmes biologiques, Que sais-je?*, PUF, Paris.
- QUEINNEC, TEIGER y De TERSSAC (1985) *Repères pour négocier le travail posté*, UTM, Toulouse.
- SEIBT, NAUMANN, THIEM y GEIST (1990) "Aspects sociaux et de médecine du travail concernant le travail posté des femmes", *Le Travail Humain*.