

I JORNADA SOBRE EL **IMPACTO DEL TRABAJO A TURNOS**

CONCLUSIONES



Plataforma por la
Turnicidad en
España



I JORNADA SOBRE EL IMPACTO DEL TRABAJO A TURNOS

Documento de Conclusiones

Madrid, Sede de la Agencia Estatal de Seguridad Aérea (AESA)
7 de mayo de 2026

Organizado por APROCTA, SEPLA, SEMAF, COMME, ICOMEM y AUGC

CONTEXTO Y ALCANCE DE LA JORNADA

El trabajo a turnos afecta en España a **más del 20% de los trabajadores** asalariados **-alrededor de cuatro millones de personas**, según la Encuesta de Población Activa de 2024-, con tasas que alcanzan el 94% en el transporte aéreo de mercancías, el 74% en el transporte aéreo de pasajeros y el 70% en navegación aeronáutica y fuerzas y cuerpos de seguridad. Pese a su prevalencia, la turnicidad sigue siendo un riesgo laboral infraevaluado, frecuentemente reducido al cumplimiento de los descansos mínimos legales y raramente abordado en su dimensión biológica, cognitiva y social.

94%

TRANSPORTE AÉREO
DE MERCANCÍAS EN
TURNICIDAD

74%

TRANSPORTE
AÉREO DE
PASAJEROS EN
TURNICIDAD

70%

NAVEGACIÓN
AERONÁUTICA
Y POLICÍA EN
TURNICIDAD

La I Jornada sobre el Impacto del Trabajo a Turnos nació con el **objetivo de cambiar esa percepción**. Inaugurada por Montserrat Mestres Domènech, Directora de la Agencia Estatal de Seguridad Aérea, e impulsada por Antonio Alonso Esteve, Presidente de APROCTA, la jornada reunió en la sede de AESA a cerca de ochenta representantes de organizaciones profesionales de los sectores aéreo, ferroviario, marítimo, sanitario y de las fuerzas de seguridad, junto con especialistas en medicina del sueño, cronopsicología y prevención de riesgos laborales. Su vocación es convertirse en un foro anual de referencia para el debate sobre turnicidad, salud laboral y seguridad operacional.

LA MAGNITUD DEL PROBLEMA: LO QUE LA CIENCIA YA SABE

La evidencia científica presentada durante la jornada permite situar el problema con precisión. La biología humana está regulada por relojes circadianos que organizan el sueño, la alimentación, la temperatura corporal, las hormonas y la alerta cognitiva en ciclos de aproximadamente 24 horas. El trabajo a turnos obliga a operar de noche — cuando el organismo está biológicamente en fase de descanso — y a intentar dormir de día, cuando la presión circadiana de vigilia dificulta el sueño profundo y reparador. El resultado es una deuda crónica de sueño que no se recupera con un fin de semana de descanso.



A los 50 años, el perfil de morbilidad de un trabajador con larga exposición a la turnicidad puede equipararse al de un trabajador diurno de 65. La cronodisrupción produce un envejecimiento biológico acelerado que las políticas de recursos humanos y los marcos regulatorios aún no han incorporado con la seriedad que la evidencia exige.

LAS CONSECUENCIAS SOBRE LA SALUD SON MÚLTIPLES Y ACUMULATIVAS



RIESGO CARDIOVASCULAR

Aumenta de forma significativa: la hipertensión arterial es hasta siete veces más frecuente en trabajadores nocturnos crónicos, y el riesgo de infarto de miocardio e ictus también se incrementa con los años de exposición.



EL METABOLISMO SE DESREGULA

La prevalencia del síndrome metabólico en trabajadores a turnos oscila entre el 25% y el 35%, y el riesgo de diabetes tipo 2 aumenta hasta un 60% en quienes rotan con frecuencia.

LA AGENCIA INTERNACIONAL PARA LA INVESTIGACIÓN SOBRE EL CÁNCER (IARC) CLASIFICA EL TRABAJO NOCTURNO ROTATORIO COMO «PROBABLEMENTE CARCINOGENÉTICO», CON EVIDENCIA ESPECIALMENTE SÓLIDA EN CÁNCER DE MAMA, PRÓSTATA Y COLORRECTAL.

**x7**

MÁS HIPERTENSIÓN
EN TRABAJADORES
NOCTURNOS CRÓNICOS

21–27%

DE LOS ACCIDENTES
LABORALES GRAVES
ATRIBUIDOS A LA FATIGA

+60%

RIESGO DE DIABETES
TIPO 2 EN ROTACIÓN
FRECUENTE

15 años

DE ENVEJECIMIENTO
BIOLÓGICO ACELERADO
ESTIMADO

IMPACTO COGNITIVO

El impacto cognitivo es igualmente grave. En los momentos de mayor vulnerabilidad circadiana —entre las 03:00 y las 06:00 horas—, la capacidad de atención sostenida, la velocidad de reacción y la toma de decisiones pueden quedar comprometidas de forma equivalente a la que producen niveles de alcohol en sangre próximos a los límites legales. Los estudios muestran que la disrupción circadiana reduce entre un 20% y un 30% la atención sostenida, bloquea la mejora del rendimiento cognitivo observable en trabajadores con horarios regulares y puede deteriorar el rendimiento en tareas viso-motoras en un 15% respecto a la línea base.



CONCLUSIONES DE LA JORNADA

1

La turnicidad es un factor de riesgo laboral con entidad propia

Sus efectos —cardiovasculares, metabólicos, oncológicos, cognitivos y de salud mental— están suficientemente documentados para que dejen de tratarse como una molestia asumible. La evidencia científica disponible justifica su reconocimiento explícito como factor de riesgo psicosocial en los sistemas de prevención y en la regulación sectorial.

2

La fatiga crónica es invisible y sistemáticamente subestimada

Los trabajadores expuestos de forma prolongada tienden a normalizar el cansancio y a no percibir con precisión su propio deterioro funcional. Esta paradoja de la autopercepción hace que el riesgo sea mayor precisamente cuando el trabajador cree estar en condiciones de operar con normalidad. En profesiones de seguridad crítica, esta combinación es especialmente peligrosa.

3

El impacto trasciende al trabajador y afecta a la seguridad de terceros

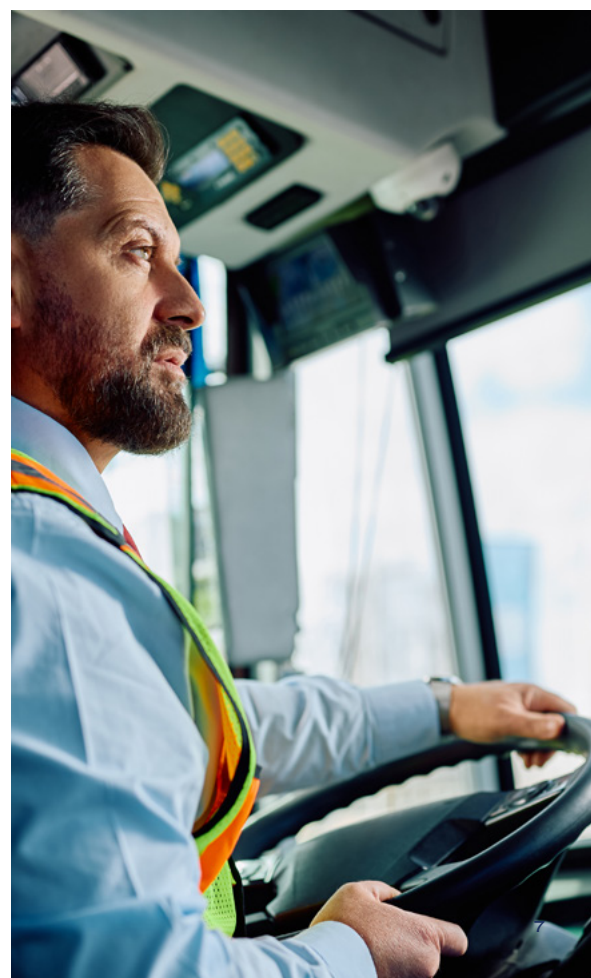
En aviación, control aéreo, ferrocarril, marina mercante, sanidad y fuerzas de seguridad, el deterioro de la atención, el juicio y la capacidad de reacción tiene consecuencias directas sobre la seguridad de pasajeros, pacientes, tripulaciones y ciudadanos. La gestión de la fatiga no es un asunto de bienestar: es una cuestión de seguridad operacional.

4

La edad es la variable más urgente e ignorada

Aunque existe un rango de variabilidad individual, a partir de los 40-45 años, el reloj biológico pierde vigor y plasticidad de forma progresiva. La recuperación entre turnos se ralentiza, la adaptación a rotaciones nocturnas se deteriora y la vulnerabilidad a enfermedades cardiovasculares, metabólicas y cognitivas aumenta de manera significativa. A partir de los 50, el deterioro

es más marcado y la recuperación más lenta. Las mujeres en transición menopáusica añaden una vulnerabilidad hormonal específica. Sin embargo, los modelos actuales de organización del trabajo tratan a un trabajador con 25 años de turnos nocturnos exactamente igual que a un joven de 20 años. Esta indiferencia no es solo injusta: es científicamente indefendible.





5

Las trayectorias profesionales deben adaptarse a la biología

La exposición acumulada a la turnicidad nocturna no puede mantenerse en los mismos niveles durante toda la vida laboral. Las organizaciones deben diseñar trayectorias que contemplen la reducción progresiva de la carga nocturna en el último tercio de la carrera, la adaptación de puestos de trabajo según edad, cronotipo y estado de salud, y transiciones dignas hacia funciones de menor exigencia circadiana sin penalización económica.

6

La prevención eficaz es organizativa, no individual.

Recomendar al trabajador que cuide su higiene del sueño no resuelve un diseño de turnos lesivo. Las medidas de mayor impacto demostrado — rotaciones anterógradas, limitación de secuencias nocturnas, reducción de cambios imprevistos, adaptación de puesto de trabajo, estabilidad de cuadrantes — son responsabilidad de las organizaciones. Crear entornos en los que los trabajadores puedan comunicar el cansancio sin temor a consecuencias es una condición previa para cualquier sistema de gestión de la fatiga.

7

El marco normativo y la vigilancia de la salud deben actualizarse

La evaluación de riesgos debe incorporar la turnicidad con criterios específicos que vayan más allá del cómputo de horas. La vigilancia de la salud debe incluir indicadores de sueño, salud cardiovascular, metabolismo y salud mental, con finalidad claramente preventiva. La inspección de trabajo debe contar con criterios actualizados para evaluar los riesgos psicosociales derivados de la organización temporal del trabajo.

UNA LLAMADA A LA ACCIÓN

El conocimiento científico disponible ya no deja margen para la complacencia. Sabemos qué le ocurre al organismo cuando trabaja de noche y duerme de día durante años. Sabemos cómo se deterioran la atención, la memoria y la toma de decisiones en los momentos de mayor vulnerabilidad circadiana. Y sabemos que ese deterioro se acelera con la edad, afecta de forma desigual a hombres y mujeres, y tiene consecuencias reales: para la salud del trabajador y para la seguridad de quienes dependen de los servicios que presta.



Tratar a un trabajador con 25 años de turnos nocturnos exactamente igual que a un joven de 20 años no es una decisión neutral: es una decisión con consecuencias para su salud que la evidencia científica ya permite anticipar.

ADAPTACIÓN PROGRESIVA

La adaptación progresiva del puesto de trabajo con la edad — entendida no como una concesión sino como una obligación preventiva — debe incorporarse a los convenios colectivos, a los planes de carrera y a la regulación sectorial. Este principio tiene una dimensión añadida en el caso de los cuerpos y fuerzas de seguridad: si el Estado exige funciones de alta

responsabilidad operacional en régimen de turnicidad, el Estado tiene la obligación de garantizar que esa exigencia no se sostenga sobre una ausencia de marco jurídico que proteja al trabajador.

Las administraciones públicas, los organismos reguladores y los servicios de prevención comparten igualmente esa responsabilidad.

Traducir la evidencia en política, en norma y en práctica concreta es el reto que esta jornada pone sobre la mesa. Su continuidad anual es el compromiso de quienes la impulsaron. La pregunta que queda abierta es cuánto tardarán en responder quienes tienen la capacidad de hacerlo.

**Entender
el impacto
del trabajo a
turnos es el
primer paso
para construir
entornos
laborales más
saludables,
seguros y
sostenibles.**







Plataforma por la
Turnicidad en
España

+ info en nuestra web

