

Shift Work – Hospitality Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El sector de la hostelería funciona 24 horas al día, 7 días a la semana, lo que significa que el trabajo por turnos está prácticamente integrado en el ADN de la mayoría de los empleos. Puede tratarse desde el servicio de limpieza por la mañana hasta el de camarero por la noche, e incluso algunos puestos tienen turnos divididos. Aunque para algunos ofrece flexibilidad, también puede alterar los horarios de sueño y dificultar la planificación de la vida social.

CUÁL ES EL PELIGRO

En el sector de la hostelería, el trabajo por turnos se refiere a cualquier horario de trabajo que se salga de la típica jornada laboral de 9 a 5 horas. Esto se debe a que los hoteles, restaurantes y otros negocios de hostelería necesitan personal 24 horas al día, 7 días a la semana, para atender a los clientes. Esto puede incluir:

- **Madrugadas:** Las camareras de pisos suelen empezar antes del amanecer para preparar las habitaciones para el check-in.
- **Trasnochar:** Camareros, camareros y personal de seguridad pueden trabajar hasta altas horas de la madrugada, especialmente los fines de semana.
- **Turnos divididos:** Algunos puestos pueden tener un horario dividido con un vacío en mitad del día.
- **Horarios rotativos:** Es posible que se alternen mañanas, tardes y noches de una semana a otra.

Aunque el trabajo por turnos permite a las empresas de hostelería trabajar las 24 horas del día, puede conllevar algunos inconvenientes de seguridad:

- **Fatiga:** Trabajar en horarios no tradicionales altera el ciclo natural del sueño, lo que provoca fatiga. Esto puede afectar al juicio y al tiempo de reacción y aumentar el riesgo de accidentes, especialmente en tareas que impliquen levantar objetos, limpiar productos químicos o manejar maquinaria.
- **Menor estado de alerta:** Trabajar hasta altas horas de la noche o a primera hora de la mañana puede provocar somnolencia, lo que aumenta el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas.
- **Trabajo en solitario:** Algunas funciones en el sector de la hostelería, como los auditores nocturnos o los guardias de seguridad, pueden implicar trabajar solo. Esto puede suponer un problema de seguridad, sobre todo si existe un riesgo para la seguridad o una emergencia médica.

COMO PROTEGERSE

Protegerse mientras se trabaja por turnos en hostelería:

El trabajo por turnos puede ser duro, pero hay formas de minimizar los inconvenientes y mantenerse seguro y sano. He aquí algunos consejos y recomendaciones:

Estrategias para dormir:

- **Mantenga la constancia:** Incluso en los días libres, intente acostarse y levantarse a horas similares para establecer un horario de sueño regular. Esto ayuda a regular el ciclo natural de sueño-vigilia de su cuerpo.
- **Optimice su entorno de sueño:** Procure que su dormitorio sea oscuro, silencioso y fresco. Utilice cortinas opacas, tapones para los oídos y una máquina de ruido blanco si es necesario.
- **Siestas energéticas:** Si tiene un descanso largo entre turnos, considere una siesta corta (20-30 minutos) para mejorar el estado de alerta para el siguiente turno.
- **Limite los estimulantes:** Evite la cafeína y el alcohol cerca de la hora de acostarse, ya que pueden alterar la calidad

del sueño.

Precauciones de seguridad:

- **Esté atento a su entorno:** Especialmente si trabaja solo por la noche, manténgase alerta y atento a su entorno. Informa inmediatamente a un supervisor de cualquier actividad sospechosa.
- **Planifique sus desplazamientos:** Si trabaja hasta tarde o de madrugada, considere la posibilidad de organizar un transporte seguro, como compartir trayecto o coche con un compañero.
- **Ergonomía:** Muchos trabajos en hostelería implican tareas repetitivas o levantar objetos. Practique técnicas de levantamiento adecuadas y tenga en cuenta su postura para evitar lesiones.
- **Informe de los peligros:** No ignore las condiciones de trabajo inseguras. Informe a su supervisor de cualquier derrame, mal funcionamiento del equipo o problema de seguridad.

Estilo de vida y bienestar:

- **Comidas sanas:** Prepare comidas y tentempiés nutritivos para sus turnos. Evite las comidas copiosas antes o durante los turnos largos, ya que pueden provocar pereza.
- **Manténgase hidratado:** Beba mucha agua durante su turno para mantenerse alerta y con energía.
- **Haga ejercicio con regularidad:** La actividad física ayuda a mejorar la calidad del sueño y a controlar el estrés. Intente hacer ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana.
- **Socialice estratégicamente:** Programe actividades sociales durante sus días libres o en torno a los turnos que le permitan cierta interacción diurna.
- **Gestión del estrés:** Busca formas saludables de controlar el estrés, como la meditación, el yoga o pasar tiempo en la naturaleza. Considere la posibilidad de hablar con un terapeuta si es necesario.

Combatir la somnolencia durante un turno de hospitalidad puede ser duro. Esto es lo que puede hacer: en primer lugar, intente re-energizarse: En primer lugar, intente recuperar la energía de forma natural. Échese agua fría en la cara, salga a tomar el aire o estírese ligeramente. Opte por tentempiés saludables que le aporten un rápido impulso de energía. Si es posible, échese una siesta en un rincón tranquilo durante un descanso. Recuerde que debe dar prioridad a la seguridad: no maneje maquinaria ni manipule materiales peligrosos si se siente somnoliento. Si la somnolencia persiste, informa a tu jefe y averigua si es posible ajustar las tareas o hacer una breve pausa.

CONCLUSIÓN

Aunque el trabajo por turnos ofrece el ritmo 24/7 de la hostelería, prioriza el sueño, los hábitos saludables y las medidas de seguridad. Si conoce las necesidades de su función y defiende sus intereses, podrá afrontar el trabajo por turnos con mayor bienestar y prosperar en este sector tan dinámico.