# Shift Work – Hospitality Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

**He aquí algunos factores que pueden influir en el trabajo por turnos en los hoteles:**

1. Fatiga debida a horarios de trabajo irregulares y patrones de sueño alterados.
2. Estrés por la gestión de horarios cambiantes y el trato con huéspedes exigentes.
3. Esfuerzo físico, especialmente en las funciones que implican tareas domésticas y de cocina.
4. Mayor riesgo de accidentes debido a la fatiga y a la disminución del estado de alerta.
5. Perturbaciones sociales y familiares causadas por la limitación de tiempo para la vida personal.
6. Pobre equilibrio entre la vida laboral y personal que conduce al estrés, el agotamiento y la reducción de la satisfacción laboral.
7. Problemas de salud como trastornos del sueño, problemas digestivos y enfermedades cardiovasculares.

## ESTADÍSTICAS

307.000 reclamaciones por lesiones laborales asociadas al trabajo por turnos representaron más de 50,5 millones de dólares en costes para el sistema canadiense de indemnización de los trabajadores.

Los investigadores descubrieron que trabajar un turno de 12 horas en lugar de uno de ocho aumenta el riesgo de lesiones, de nuevo entre un 25% y un 30%, con un aumento uniforme del riesgo en cuatro turnos consecutivos. El estudio reveló que los trabajadores por turnos presentaban niveles más elevados de fatiga crónica como consecuencia de la alteración de los ritmos biológicos que se

produce durante el trabajo por turnos.

**Los investigadores han notificado los siguientes aumentos del riesgo:**

- Un aumento del 9% en el riesgo relativo de pinchazo para las enfermeras que trabajan 12 o más horas al día, en comparación con las que trabajan 8 horas al día.
- Un aumento de 3 veces en el riesgo de heridas cortantes para los médicos residentes, asociado a largas jornadas y privación de sueño.
- Doble riesgo de lesiones con objetos punzantes cuando los médicos residentes trabajaban en turnos de noche y un 61% más de riesgo cuando trabajaban muchas horas.

**Patrones de horario de trabajo con mayor riesgo de error y lesión del trabajador:**

- En comparación con los turnos diurnos normales que empiezan después de las 7 de la mañana, los riesgos de accidentes y errores aumentan para estos:
    - Turnos de noche, en un 28%.
    - Turnos de tarde, en un 15%.
- En comparación con los turnos de 8 horas, el riesgo de accidentes y errores aumenta en los siguientes casos
    - Turnos de 10 horas, un 13%.
    - Turnos de 12 horas, un 28%.