

Buena Práctica de **Vigilancia para la Salud**



RECOMENDACIONES PARA PROFESIONALES CON TRABAJO A TURNOS

10/12/2013

Descripción de la tarea

Un gran porcentaje de los profesionales de nuestros centros tienen trabajo con turno rotatorio o realizan guardias nocturnas de forma regular. Existen una serie de patologías que se pueden asociar al trabajo a turnos y que se reflejan en algunos profesionales. Muchas veces, seguir unos sencillos consejos puede evitar la aparición o el agravamiento de algunas de estas patologías.

Solución adoptada

En nuestro caso, se ha optado por entregar un tríptico informativo a los profesionales que acuden a los exámenes de salud y que trabajan en el turno rotatorio o realizan guardias nocturnas. En el mismo, se incluyen consejos sobre la dieta, el descanso y otros aspectos. También se hace una especial mención al caso de las trabajadoras embarazadas.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Los profesionales están siendo muy receptivos con los consejos que se les están facilitando.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

Implementada y con carácter permanente

Autoría: SEGUNDO DUEÑAS CASTRO

Centro: ÁREA SANITARIA NORTE DE CÓRDOBA



RECUERDA ESTOS CONSEJOS

- Camina al menos treinta minutos al día o practica algún deporte adecuado a tu edad y capacidad física.
- Bebe agua. Lo ideal es que bebas entre 1,5 y 2 litros de agua al día. Evita los refrescos, las bebidas alcohólicas y las muy azucaradas.
- Acuérdate en cada comida de incluir fruta o verdura. Comienza tomando una pieza de fruta a diario con el desayuno y hábitate a que la fruta sea tu postre en cada comida. No te olvides de acompañar todos tus platos con una guarnición de verdura.
- Adopta una dieta VARIADA (incluyendo todos los grupos de alimentos), EQUILIBRADA (con el aporte adecuado de proteínas, grasas e hidratos de carbono) y SUFICIENTE (para cubrir tus necesidades energéticas).
- No olvides hacer cinco comidas al día y no te saltes nunca el desayuno antes de comenzar tu actividad diaria.
- Evita los hábitos nocivos. No fumes y no consumas bebidas alcohólicas en exceso.

Recomendaciones para profesionales con trabajo a turnos