

## **Promoción de la Salud - Turnicidad y hábitos saludables**

---

Ante una misma condición adversa no todos los trabajadores reaccionan de la misma manera.

**Los efectos negativos del turno de noche sobre la salud de las personas no afectan a todas del mismo modo e intensidad.** Su posible repercusión puede manifestarse a distintos niveles. Por una parte puede verse alterado el equilibrio biológico, por el desfase de los ritmos corporales normales (de “*despierto*” y de “*dormido*”) y por los cambios en los hábitos alimentarios. También se dan perturbaciones en la vida familiar y social. Mientras otros están disfrutando de su tiempo libre o durmiendo plácidamente, tú estás trabajando.

Desde Prevención Navarra creemos que es importante tener en cuenta estas consecuencias y diseñar el trabajo a turnos de manera que sea lo menos nocivo posible para la salud de aquellas personas que se encuentran en dicha situación así como fomentar unos hábitos de vida capaces de facilitar una mejor adaptación a la realidad ineludible de los turnos de trabajo.

### **Objetivo del curso:**

Al finalizar la formación, los asistentes serán capaces de identificar las señales de alarma de afectación de la salud por causa de la turnicidad así como desarrollar estrategias adecuadas de adaptación que permitan afrontar de forma positiva el trabajo a turnos.

**Modalidad:** Presencial

**Crédito horario:** 1 hora

### **Contenido:**

- Variables que intervienen en el trabajo a turnos.
- Incidencia de la turnicidad en la vida personal y cuales son las distintas formas de adaptación familiar y social.
- Incidencia de la turnicidad sobre la salud y cómo prevenir sus consecuencias individuales.
- Incidencia de la turnicidad en la actividad profesional y cómo minimizar sus repercusiones en el ámbito laboral.