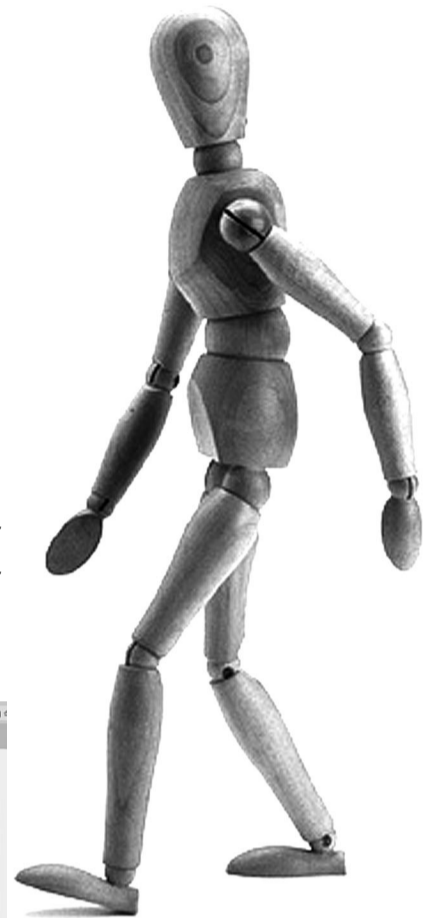


COMPORTA TANT CONSEQÜÈNCIES IMMEDIATES COM A LLARG TERMINI, JA QUE TRASTOQUEN EL RELLOTGE BIOLÒGIC

Com ens afecta la salut el treball per torns

Vanesa Polo FISIOTERAPEUTA
Laia Serra PERIODISTA
Anna Calaf ACUPUNTORA
Cristina Domingo METGESSA

Aquest mes abordem una important qüestió que estudia l'ergonomia i que afecta cada vegada més treballadors en la nostra societat: les conseqüències per a la salut del treball per torns.



Aquesta societat, que funciona les 24 hores del dia, requereix que es proveeixin els serveis fonamentals tot el temps. Com a conseqüència de la tecnologia moderna, és possible fer moltes activitats en qualsevol hora del dia o de la nit; hi ha serveis –públics, de seguretat, transports– que funcionen contínuament, així com moltes indústries manufactureres amb maquinària costosa que necessiten operar contínuament per ser lucratives. També, d'altres serveis han ampliat el seu horari, com ara algunes botigues de comestibles, gasolineres i restaurants oberts les 24 hores al dia, set dies a la setmana. El treball per torns porta conseqüències tant immediates com a llarg termini que són perjudicials per a la nostra salut.

CONSEQÜÈNCIES IMMEDIATES

- Alteracions del son.
- Alteracions del ritme circadiari, que és el ritme natural del cos, com un rellotge biològic. Les jornades més saludables són les de matí, ja que estan més d'acord amb el ritme natural del cos, que té la seva màxima activitat en hores de sol i la més baixa en hores de foscor. Quan estem actius en hores que l'energia en el nostre cos és més baixa alterem aquest rellotge biològic i això té conseqüències en les activitats físiques i mentals: el metabolisme i la capacitat de son, amb la conseqüent fatiga quan aquest no és reparador, la concentració, etc. Tot això no només perjudica la nostra salut sinó que augmenta el risc de sofrir accidents laborals i disminueix l'eficàcia del nostre treball.

CONSEQÜÈNCIES A LLARG TERMINI

- Problemes digestius: la digestió segueix un ritme circadiari, i tant la ingesta d'aliments com l'evacuació és més freqüent en hores diürnes. En els torns de nit, aquest ritme s'altera i tot i que és més necessari encara mantenir una bona higiene alimentosa, se sol descurar amb major facilitat, la qual cosa porta conseqüències a llarg termini com digestions

L'ERGODADA: PLANTES PER A LA SALUT

Una empresa holandesa de floristes a l'engròs ha engegat una campanya informativa sobre els beneficis per a la salut de tenir plantes en el lloc de treball. Informen de tots els aspectes saludables de tenir plantes d'interior en l'oficina, i fins i tot a casa, quines plantes són més recomanables i proporcionen fullets i pòsters informatius tant per a empreses com per als treballadors.

La campanya, que té el suport de la Unió Europea, s'està portant a terme en el Regne Unit, Alemanya, França, Bèlgica, Suècia, Finlàndia, Itàlia, Dinamarca, Àustria i Holanda. Més informació: www.healthygreenatwork.org. Fixem-nos, també, en les recomanacions sobre quines són les plantes particularment apropiades per sanejar l'aire dels espais tancats –com oficines, escoles, etc. (extret de Plant for People, www.plants-for-people.org).

PLANTES QUE DESCOMPOEN BÉ EL FORMALDEHID:

Aloe barbadensis
Chlorophytum elatum
Philodendron selloum
Dracaena fragrans
'Massangeana'

Epipremnum aureum
Syngonium podophyllum
Chrysanthemum morifolium
Gerbera jamesonii
Dracaena deremensis
'Warneckii'

PLANTES QUE DESCOMPOEN BÉ EL BENZÈ:

Hedera helix
Spathiphyllum
Dracaena marginata
Epipremnum aureum
Dracaena deremensis
'Warneckii'
Sansevieria trifasciata
Aglaonema modestum

PLANTES QUE DESCOMPOEN BÉ EL TRICLOROETILÈ:

Spathiphyllum
Dracaena deremensis
'Warneckii'
Dracaena deremensis 'Janet Craig'
Dracaena marginata
Sansevieria trifasciata
Hedera helix

PLANTES QUE DESCOMPOEN BÉ EL DIÒXID DE CARBONI:

Chlorophytum elatum
Epipremnum aureum



més lentes i pesades, problemes estomacals, úlceres de l'aparell digestiu, restrenyiment, obesitat/augment de pes (pel fet de prendre molts lí-

pids i pocs hidrats de carboni, abús de menjars freds com entrepans, ingesta d'alcohol, etc.). Sovint s'hi sumen mals hàbits com el consum de cafè, tabac i altres estimulants tòxics per al nostre organisme.

- Major predisposició a sofrir malalties del cor. Des del punt de vista de la Medicina Tradicional Xinesa (MTX), l'energia yin de l'organisme es carrega essencialment amb el somni. Per als xinesos, aquesta energia és el sosteniment o essència vital. El seu afebliment es dona de forma natural amb l'edat, però s'agreuja a conse-



qüència d'hàbits poc saludables com una mala higiene del son i l'alteració dels ritmes circadianis, la qual cosa pot afectar les nostres funcions mentals (memòria, concentració, etc.) i emocionals, afeblir el sistema ossi, la funció sexual i la capacitat de descans necessària per reposar l'organisme amb un son reparador.

RECOMANACIONS

Higiene del son:

- Descanseu en un espai fosc i el més lliure possible de sorolls i de la radiació d'aparells electrònics, que estigui net, ordenat i ben ventilat.
- Establiu i compliu un horari de son per a cada torn, especialment per als torns nocturns i els que roten.
- Higiene alimentosa:
- No abuseu de tòxics i estimulants com el cafè i altres begudes amb cafeïna, del tabac i de les begudes alcohòliques.
- Beveu suficient aigua.
- No abuseu de la ingesta de greixos

i menjars freds. Durant els torns de nit és recomanable fer almenys un menjar calent (preferiblement sopes de peix, amb verdures i cereals en les quals hagin bullit espines o ossos de pernil, pollastre etc.).

- Establiu un horari de menjars per a cada torn i respecteu-lo. No us salteu àpats. Feu un menjar ric en cereals integrals abans del torn nocturn i un esmorzar lleuger abans de ficar-se al llit després de la fi de la jornada.

Vida social i familiar:

- En torns que treballen caps de setmana i festius, procureu tenir dos caps de setmana o dies festius lliures al mes per poder estar amb la família i els amics.
- Procureu fer almenys un dels àpats en família.
- Poseu-vos límits en les hores extra que es realitzen per poder gaudir de temps fora del treball per a altres assumptes i responsabilitats socials, familiars i/o personals d'importància per a un mateix.