



REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY  
CÁMARA DE REPRESENTANTES

Secretaría

COMISIÓN DE  
LEGISLACIÓN DEL TRABAJO

REPARTIDO N° 436  
MAYO DE 2016

CARPETA N° 975 DE 2016

TRABAJO NOCTURNO

Modificación del artículo 4° de la Ley N° 19.313

*XLVIIIa. Legislatura*

PROYECTO DE LEY

---

Artículo único.- Se modifica el artículo 4° de la Ley N° 19.313, de 13 de febrero de 2015, que quedará redactado de la siguiente manera:

"ARTÍCULO 4°.- Se establece como trabajo nocturno todo aquel que se desempeñe entre las 22 horas y las 6 horas del día siguiente. Lo dispuesto es sin perjuicio de lo establecido en las leyes especiales, los decretos que han homologado acuerdos de consejos de salarios o los laudos dictados en el marco de la Ley N° 18.566, del 11 de setiembre de 2009, que puedan establecer límites de tiempo diferentes o condiciones más favorables para este tipo de labor".

Montevideo, 15 de abril de 2016

LUIS PUIG  
REPRESENTANTE POR MONTEVIDEO  
ÓSCAR ANDRADE  
REPRESENTANTE POR MONTEVIDEO  
CARLOS REUTOR  
REPRESENTANTE POR CANELONES

---

## EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

---

La aprobación de la ley de trabajo de nocturno N° 19.313, vigente a partir del 1° de julio de 2015, constituyó un avance sustantivo en los derechos de miles de trabajadores que no habían logrado incorporarlo a través de los Consejos de Salarios. En el marco de esa discusión fundamentábamos la importancia de avanzar en esta normativa legal basados en los estudios realizados por la facultad de medicina que entre otras cosas expresaba:

"El trabajo es un determinante fundamental en el proceso salud enfermedad. Cabe señalar, por tanto que el mismo tiene elementos positivos así como también negativos sobre la salud. A la hora de pensar en salud, no podemos dejar de visualizar la misma en sus tres dimensiones sociales, psicológicas y físicas. Estos tiempos de pos modernidad, en la que vivimos apurados, que todo lo queremos ya y ahora son sin duda estresores que deberíamos repensar si queremos tener una mejor calidad de vida.

La salud y el trabajo están íntimamente vinculados con las condiciones y medioambiente de trabajo en que se desarrolla. Esas condiciones de trabajo no están aisladas del contexto social histórico y político. Hay por tanto una amplia variedad de trabajos, que en su organización requieren la realización de trabajo nocturno y/o turnos rotativos con nocturnidad que imponen cargas y exigencias a los trabajadores. Entendemos por trabajo nocturno al trabajo que se lleva a cabo en forma permanente durante la noche entre las 22 y las 6 y el trabajo por turnos con nocturnidad al que se realiza en horarios variables e implique la rotación de turnos incluida la noche. Cada tipo de turnos puede tener ventajas y desventajas para la salud afectando el bienestar, la vida social y el rendimiento laboral.

El ser humano es básicamente diurno y su organismo está programado para trabajar de día y descansar durante la noche, existe por tanto un reloj biológico interno que regula los procesos fisiológicos y bioquímicos del organismo para ajustar al ciclo de las 24hs. Estos ciclos se denominan ritmos circadianos, las variaciones en el ritmo circadiano producido por la necesidad de mantenerse despiertos en horas fisiológicamente anormales y dormir durante el día es una de las condiciones más estresantes del trabajo nocturno y en turnos rotativos con nocturnidad. Si bien existe un consenso generalizado en que el trabajo realizado en turnos que implica la alteración del ritmo circadiano, es un riesgo aumentado para la salud. Debemos hacer los máximos esfuerzos a la hora de implantar los distintos horarios de trabajo, para afectar lo menos posible el ciclo circadiano de los trabajadores en general. Sin duda que esto no es fácil, cuando se tienen distintas imposiciones que hacen a la diversidad de los trabajos, muchos de los cuales se tienen que realizar en horarios que van en contra de los procesos fisiológicos. Se deberían restringir los turnos nocturnos para aquellos trabajos que son estrictamente necesarios, a modo de ejemplo; parte del trabajo policial, de bomberos, vigilancia nocturna, sector salud en hospitales y sanatorios, servicios de emergencia, así como en procesos de trabajo que por sus características necesariamente tienen que ser continuos por ejemplo, refinación de combustibles, altos hornos en la elaboración de cemento pórtland, elaboración de celulosa, ingenios azucareros y un sin número de otros procesos.

De todas formas existe cada vez más presión por imperativos económicos y de consumo que tienden a incrementar la población trabajadora que realiza turnos nocturnos, o trabajo nocturno en forma exclusiva. Nos faltan datos nacionales que nos permitan establecer qué porcentaje de población trabajadora está afectada a trabajo nocturno y turnos rotativos.

## Ritmos circadianos

Varios de los principales ritmos circadianos del hombre tienen un ciclo de 25 horas. Por lo que el ciclo diario de 24 horas requiere un ajuste de retroceso de casi una hora de nuestro ritmo natural. Si nosotros cambiamos nuestros horarios cotidianos por lo general es más difícil levantarse progresivamente más temprano, que despertarse, por ejemplo, una hora más tarde. Despertarse más temprano requiere mayor esfuerzo y adaptación, requiere atrasar el reloj interno. Lo contrario es más natural. Cuando aplicamos esta información para la rotación de turnos lo más correcto desde el punto de vista fisiológico es rotar los turnos nocturnos a diurnos y a vespertino, es decir en el sentido de las agujas del reloj, lo que impone menos tensión adaptativa.

Si bien el organismo tiene varias funciones controladas por el ritmo circadiano la mayoría de los trabajos científicos, se centran en la variación diurna de temperatura para evaluar la adaptación de los nuevos horarios. En una persona que tenga una adaptación matutina su cuerpo tiene una temperatura estable durante la mañana llegando a una hora pico por la tarde. Si la persona está adaptada a un trabajo nocturno y en condiciones aisladas de laboratorio, la temperatura al principio se estabiliza y luego se invierte por completo. En condiciones de vida real no existe un ajuste completo, dado que llevaría varias semanas ese proceso.

Por lo menos hay dos escuelas que plantean la rotación del trabajo en base al ritmo circadiano: uno es el de rotación lenta en la que se permanece por lo menos cinco días o más en un horario determinado. En teoría se tendría más tiempo para adaptarse desde el punto de vista fisiológico y social con más tiempo para programar su vida. El otro punto de vista recomienda turnos rotativos de cambios rápidos con corta duración en un mismo horario. Por ejemplo cada dos o tres días.

Quienes argumentan esta teoría sostienen que los trabajadores no se adaptan nunca al ritmo circadiano ya que pasan rápidamente por ellos. Esto causa menos problemas en cuanto a la adaptación de turnos nocturnos. Sin embargo la adaptación a los turnos dependerá además en grado significativo de factores ambientales sociales y recreativos.

Existen otros elementos como lo mencionábamos anteriormente que influyen junto al sistema de turnos, y nocturno que pueden afectar negativamente la salud de los trabajadores. Por ejemplo el estar expuestos a sustancias químicas que pueden tener efectos sobre la salud, el estar sometidos a exigencias de cargas físicas, exigencias psicológicas de la tarea, el estar expuesto a ruidos y vibraciones, condiciones micro climáticas adversas. Todos estos factores de riesgo pueden potenciar el impacto en las alteraciones de los ritmos circadianos. Otros aspectos que no podemos desconocer son las variables interpersonales. Dentro de esas variables interpersonales, están las diferencias de fases y amplitud del ciclo circadiano, la edad, el sexo, la situación de embarazo, la aptitud física, la facilidad para conciliar el sueño, etc.

Existen dos importantes dimensiones de la personalidad que parecen estar asociadas a los ritmos circadianos: la inclinación "matutina" o "vespertina" y la introversión o extraversión (Kerkhof 1985). Hay trabajos que sostienen que los de inclinación vespertina tendrían mayor tolerancia a los turnos nocturnos. Los individuos de condición matutina ("alondras"), caracterizados por una secuencia de fases adelantadas de la temperatura corporal, se acuestan y despiertan antes que la mayoría de las personas, mientras que los individuos vespertinos ("buhos") presentan una secuencia de fases retrasadas en el ritmo circadiano y suelen acostarse y despertarse más tarde.

Tampoco estos elementos por si solos son determinantes fundamentales, incluso muchos de inclinación vespertina toleran mal los turnos nocturnos. Además, la mayoría de la población no pertenece a estos dos polos que solo representan el 5% de la población.

Múltiples investigaciones han demostrado, que los efectos adversos del trabajo por turnos se incrementan con la edad y que el grupo crítico es en promedio, el comprendido entre los 40 y los 50 años (Foret y Cols. 1981; Koller 1983; Akerstedt y Torsvall 1981). Con los años, resulta cada vez más difícil dormir durante el día.

Otras variables en cuanto al género no demuestran diferencias sustanciales respecto al ritmo circadiano. Sí debemos considerar situaciones como el embarazo y evaluar los cambios en cuanto al ciclo menstrual, y también con lo que llamamos doble presencia, donde en forma más preponderante, se recarga a la mujer en lo que tiene que ver con las tareas domésticas y la maternidad. Todo esto repercute además en las horas efectivas de sueño y en detrimento de las mismas.

### Efectos sobre la salud

Uno de los elementos fundamentales a considerar en las personas que trabajan durante la noche es la alteración en la calidad del sueño, debemos recordar que estamos fisiológicamente preparados para dormir durante la noche, por lo cual no es fácil conciliar el sueño durante el día.

También esto se ve afectado por otros factores tales como el ruido doméstico y urbano, la luz del día y la vida familiar cuando está presente.

Este no es un hecho menor, las familias de los trabajadores nocturnos deben hacer un gran esfuerzo por no hacer ruido, desconectar el timbre de la casa, poner el teléfono en forma silenciosa, posponer actividades que generen ruido y renunciar en muchas ocasiones a una vida social juntos, e incluso afectar el relacionamiento sexual de la pareja. El déficit de sueño que se va acumulando a lo largo del turno nocturno lleva muchas veces, a extender las horas de sueño durante los descansos, perturbando la vida familiar y social.

También son frecuentes los trastornos gastrointestinales. El trabajo nocturno genera trastornos en el horario y la secuencia de las comidas, en general están más inapetentes durante la noche.

Hay trabajos que nos informan que la úlcera péptica es dos veces más frecuente en los trabajadores nocturnos que los diurnos. Los síntomas del síndrome de colon irritable (SCI) incluyen constipación y diarrea, dolor abdominal, calambres y distensión abdominal. Los trabajadores por turno a menudo padecen alteraciones intestinales similares a las de los pacientes con SCI, señaló en American Journal of Gastroenterology el equipo de la doctora Willemijntje A. Hoogerwerf, de la University of Michigan, en Ann Arbor. La evaluación de los trastornos intestinales de 399 enfermeros, en su mayoría mujeres, demostró que el trabajo por turnos rotativos, que normalmente afecta el ritmo intestinal, "aumenta la posibilidad de desarrollar SCI", dijo Hoogerwerf a Reuters Health (2010).

El incremento en el riesgo cardiovascular vinculado a los turnos integrales si bien existe información controversial estaría también asociado al régimen de turnos. Muchos de los trabajos que se publican sobre trabajo nocturno y turnantes son de tipo transversal, lo que puede enmascarar los resultados al respecto. Es bien conocida la auto selección que se produce en los trabajadores nocturnos y turnantes, este efecto es conocido como "trabajador saludable", en definitiva son los resistentes los que persisten, muchos

abandonan esta modalidad de trabajo por no tolerarla. En la esfera psíquica son cada vez más evidentes los trabajos que evidencian una mayor tendencia al malestar general, ansiedad y depresión.

El artículo 4° de la Ley N° 19.313 establece que la sobretasa o compensación horaria dispuesta en el artículo 3° sólo se aplicará toda vez que el trabajador desarrolle efectivamente las tareas en trabajo nocturno por más de cinco horas consecutivas por jornada de labor.

Esta fórmula transaccional se utilizó en aquel momento para posibilitar la aprobación de la ley cuyo rasgo fundamental lo constituyó el establecer que el trabajo nocturno supone un factor negativo para la salud de los trabajadores.

La fórmula a la que hacíamos referencia, que posibilitó la aprobación de la ley en su momento, constituye en sí una limitante dado que aquellos trabajadores que no cumplan con cinco horas consecutivas en el horario de 22 a 6 no reciben la compensación del 20 % establecida en el artículo 3° de la referida ley.

El objetivo de la modificación del artículo 4° de la Ley N° 19.313 es eliminar esa limitante y que los trabajadores puedan acceder al pago de dicha compensación en forma prorrateada al trabajo nocturno que realizan.

O sea que si un trabajador realiza una, dos, tres o cuatro horas de trabajo nocturno se le pague la compensación correspondiente.

Consideramos que la aprobación de este proyecto modificativo constituye un avance importante para quienes realizan trabajo nocturno.

Montevideo, 15 de abril de 2016

LUIS PUIG  
REPRESENTANTE POR MONTEVIDEO  
ÓSCAR ANDRADE  
REPRESENTANTE POR MONTEVIDEO  
CARLOS REUTOR  
REPRESENTANTE POR CANELONES

≠