

INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

FUNCIONE BIEN – EL CAFÉ Y EL TRABAJO POR TURNOS

Muchos dicen que los efectos del trabajo por turnos son como los del desfase horario después de un viaje largo en avión, con la diferencia de que son ¡y sin las ventajas de las vacaciones! De hecho, cambiar de un turno de día a uno de noche tiene un efecto en el cuerpo análogo al de hacer un viaje por avión cruzando ocho husos horarios. Así pues, al empezar un nuevo turno en el trabajo puede uno sentirse como si acabase de llegar de un viaje largo en avión yendo hacia Oriente.

Sin embargo, para muchos esto es una experiencia habitual, ya que es un problema con el que se enfrentan los que trabajan en turnos de día y de noche. Es motivo de preocupación para todo el mundo, pero en especial cuando se refiere a los que están encargados de tomar decisiones críticas. Son muchos los afectados por estos cambios que llevan a cometer errores, y el rendimiento puede disminuir hasta en un 10%.

No es difícil imaginar lo que pueden hacer en esas circunstancias unos manipuladores de equipaje cansados, que pueden enviarlo a cualquier sitio. Lo peor, sin embargo, son las posibles consecuencias de ese cansancio en trabajos en los que la cuestión de la seguridad es crítica; esas consecuencias pueden ser catastróficas, como lo fueron en el terrible incidente de “la isla de la tres millas”, de 1979, cuando se descubrió que la causa de la catástrofe había sido la fatiga del operador.

Las personas no son por naturaleza animales nocturnos. El ritmo corporal normal de una persona hace que quiera dormir de noche. Si no se hace caso de este ritmo, la salud, la seguridad y la eficiencia pueden fallar a algunas horas del día y especialmente entre medianoche y las 6 de la mañana. Lo que quiere decir que muchos de los que trabajan de noche lo hacen en el punto más bajo de su ciclo de energía.

Diversos estudios indican que los efectos de la cafeína pueden combatir los síntomas que experimentan muchos trabajadores en turno de noche, como pueden ser la tendencia a prestar menos atención y a responder con mayor lentitud. Dos grandes tazas de café que contengan 200mg de cafeína en total pueden reducir considerablemente la tendencia a quedar dormido y aumentar la lucidez y la concentración, con lo que los trabajadores en turno de noche pueden rendir a un nivel análogo al de los colegas que trabajan de día. Esos efectos pueden durar de 5 a 7 horas.

De manera que la próxima vez que usted precise luchar contra la fatiga y la falta de sueño, no deje de recordar que un par de tazas de café cargado no sólo lo mantendrán lúcido, sino que contribuirán a que se sienta más contento de trabajar tarde.

