



CGT

Revisión médica específica para trabajadores nocturnos

Los trabajadores nocturnos pueden experimentar una serie de problemas de salud debido a sus horarios de trabajo antinaturales y la interrupción de sus patrones de sueño natural. Es por eso por lo que se recomienda una revisión médica específica para personas que trabajan por la noche, que debería incluir como mínimo lo siguiente:

1. **Historial médico y examen físico:** Un médico debe realizar un examen físico completo y recopilar información sobre el historial médico del trabajador, incluyendo antecedentes familiares de enfermedades, problemas de salud actuales y cualquier medicamento que esté tomando.
2. **Evaluación del sueño:** La evaluación del sueño es esencial para los trabajadores nocturnos, ya que a menudo experimentan problemas en él. Esto puede incluir un estudio del sueño para evaluar la calidad de éste y la presencia de trastornos como la apnea del sueño.
3. **Evaluación de la fatiga:** La fatiga es un problema común para los trabajadores nocturnos y puede afectar su seguridad en el trabajo. Se puede evaluar mediante la escala de somnolencia de Epworth o mediante pruebas de rendimiento cognitivo.
4. **Evaluación de la visión:** La exposición prolongada a la luz artificial durante la noche puede afectar la visión de un trabajador nocturno. Se debe evaluar la visión del trabajador y, si es necesario, realizar ajustes en el entorno de trabajo.
5. **Evaluación de la salud mental:** Los trabajadores nocturnos pueden experimentar problemas de salud mental como depresión y ansiedad debido a su horario de trabajo y su falta de horas de luz natural. Una evaluación de la salud mental es esencial para identificar cualquier problema y proporcionar el tratamiento adecuado.
6. **Análisis de sangre específico:** Se deben analizar ciertos parámetros séricos generales y específicos para certificar que no haya deficiencias, por ejemplo, Vit D y Vit B12, entre otros.

En resumen, la revisión médica específica para trabajadores nocturnos ayudará a identificar cualquier problema de salud que pueda estar relacionado con el horario de trabajo del trabajador nocturno y permitirá tomar medidas para minimizar los riesgos para la salud y la seguridad en el trabajo.

Contacto: 93.298.75.86 – 685.15.26.81

mail: cgtmetro@tmb.cat

Web: www.cgtmetro.org

 Seccion Sindical CGT Metro

 @CGTmetroBCN