ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Trabajo a Turnos y Nocturnidad en el Personal Sanitario: Efectos en la Salud y Medidas Preventivas

2 ECTS | 50 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Trabajo a Turnos y Nocturnidad en el Personal Sanitario: Efectos en la Salud y Medidas Preventivas de ICUFOR. En el ámbito sanitario, la organización del trabajo en turnos rotatorios y horarios nocturnos constituye una realidad ineludible que afecta directamente al bienestar de los profesionales y a la calidad asistencial. Comprender los mecanismos que subyacen a estas alteraciones y dominar las estrategias preventivas se ha convertido en una competencia esencial para quienes desempeñan funciones en prevención de riesgos laborales, gestión sanitaria o recursos humanos del sector salud.

Duración
50 horas

Créditos
2 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Definir el marco conceptual, normativo y cronobiológico del trabajo a turnos y la nocturnidad, identificando las tipologías de sistemas de turnos más frecuentes en el ámbito sanitario y los mecanismos de desincronización circadiana asociados.

Analizar los efectos del trabajo a turnos y nocturno sobre la salud integral del personal sanitario, diferenciando las alteraciones del sueño, cardiovasculares, metabólicas, psicológicas, endocrinas, gastrointestinales e inmunológicas derivadas de la turnicidad.

Relacionar la disrupción circadiana y la fatiga profesional con el riesgo oncológico, la seguridad del paciente y la calidad asistencial, fundamentando dicha relación en la evidencia científica disponible.

Dominar los métodos e instrumentos estandarizados de evaluación de riesgos laborales específicos del trabajo a turnos, aplicando procedimientos sistemáticos de identificación de factores temporales, de carga e individuales de vulnerabilidad.

Conocer los protocolos de vigilancia de la salud para trabajadores nocturnos y a turnos rotativos, describiendo los reconocimientos médicos específicos, los biomarcadores relevantes y los criterios de aptitud y seguimiento diferenciado.

Diseñar sistemas de turnos ergonómicos basados en principios cronobiológicos, distinguiendo las variables clave de rotación, duración, descansos y modelos flexibles aplicables a organizaciones sanitarias.

Objetivos del curso

Elaborar estrategias organizativas y programas integrales de promoción de la salud, incorporando intervenciones sobre higiene del sueño, nutrición, actividad física, cronoterapia y adaptación del entorno físico de trabajo nocturno.

Implementar buenas prácticas institucionales de gestión saludable de la turnicidad, utilizando indicadores de resultado para evaluar la eficacia de las intervenciones y fomentando una cultura organizacional preventiva.

Temario

01 Marco conceptual, normativo y cronobiológico del trabajo a turnos y la nocturnidad en el ámbito sanitario

1.1. Definición y caracterización del trabajo a turnos y el trabajo nocturno en el sector sanitario
1.2. Bases cronobiológicas del trabajo a turnos: ritmos circadianos y su alteración
1.3. Marco normativo y regulación legal del trabajo a turnos y nocturno
1.4. Epidemiología del trabajo a turnos en el sector sanitario y conceptos fundamentales en salud laboral

02 Efectos del trabajo a turnos y la nocturnidad sobre la salud integral del personal sanitario

2.1. Alteraciones del sueño y trastornos asociados al trabajo por turnos
2.2. Efectos sobre la salud cardiovascular y metabólica
2.3. Efectos sobre la salud mental y el bienestar psicológico del profesional sanitario
2.4. Efectos sobre la salud reproductiva, el sistema endocrino y consideraciones de género
2.5. Relación entre trabajo nocturno, disrupción circadiana y riesgo oncológico
2.6. Efectos sobre el sistema gastrointestinal y la función inmunológica
2.7. Impacto del trabajo a turnos sobre la seguridad del paciente y la calidad asistencial

Temario

03 Evaluación de riesgos laborales y vigilancia de la salud en trabajadores sanitarios a turnos

3.1. Evaluación específica de los riesgos laborales asociados al trabajo a turnos y nocturno
3.2. Evaluación de la calidad del sueño y el nivel de fatiga en el entorno laboral sanitario
3.3. Protocolo de vigilancia de la salud para trabajadores nocturnos y a turnos rotativos
3.4. Criterios técnicos y legales para la adaptación o cambio de puesto de trabajo por motivos de salud
3.5. Registro, notificación y análisis de incidentes y accidentes relacionados con la fatiga laboral

Temario

04 Medidas preventivas, estrategias organizativas y promoción de la salud en el trabajo a turnos del personal sanitario

4.1. Diseño ergonómico de los sistemas de turnos aplicado al sector sanitario
4.2. Estrategias organizativas para la gestión saludable del trabajo a turnos en centros sanitarios
4.3. Intervenciones sobre higiene del sueño y gestión sistemática de la fatiga
4.4. Recomendaciones nutricionales y de actividad física adaptadas a trabajadores a turnos
4.5. Intervenciones farmacológicas en trabajadores nocturnos: melatonina exógena, agentes promotores de la vigilia y consideraciones de seguridad
4.6. Adaptación del entorno físico de trabajo durante el turno nocturno
4.7. Programas integrales de promoción de la salud y bienestar para trabajadores sanitarios a turnos
4.8. Buenas prácticas y experiencias de referencia en la gestión del trabajo a turnos en organizaciones sanitarias

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 2 créditos ECTS y 50 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

