

10 de diciembre de 2025
PJ-DGH-SSO-1907-2025

Asunto: Criterio técnico sobre los tiempos de conducción y periodos de descanso en el personal que realiza labores de conducción en transporte administrativo y forense.

Referencia: 13351-2025

I. Gestión

Mediante el Sistema Integrado de Correspondencia Electrónica (SICE) se asignaron las referencias 1383-2021 y 13351-2025 relacionadas con la solicitud de valoración del tiempo máximo de manejo y periodos de descanso para el personal que realiza labores de conducción en la Sección de Transporte Forense del Departamento de Medicina Legal y de la Administración del II Circuito Judicial de San José.

II. Metodología

Se procedió a efectuar la revisión de referencias bibliográficas a nivel jurídico y técnico asociadas a la regulación de los tiempos de conducción, periodos de descanso, así como aquellos factores de riesgo relacionados con turnos y jornadas de trabajo que se presentan en los puestos de “*chofer de transporte forense del Organismo de Investigación Judicial*” y “*chofer de administración regional*” con potenciales implicaciones a nivel de la salud con el fin de establecer un criterio que permita regular los tiempos de manejo y descanso en los Centros Gestores que tiene a cargo personal que realiza labores de conducción.

Adicionalmente en fechas del 01 de octubre y 19 de noviembre del año en curso se tuvieron reuniones con jefaturas y personal de conducción de la Sección de Transporte

Forense y Administración Regional del II Circuito Judicial de San José respectivamente con el fin de conocer en detalle la problemática actual manifestada en las solicitudes realizadas.

III. Documentos consultados:

- C153 - Convenio sobre duración del trabajo y períodos de descanso (transportes por carretera), 1979 (núm. 153).
- Capítulo 43 de la enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo de la Organización Internacional del Trabajo (OIT): Horas de trabajo
- Código de Trabajo de Costa Rica, artículos 136, 137, 140.
- Comunicado de Prensa de OIT y OMS del 17 de junio de 2021 denominado “La OMS y la OIT alertan de que las jornadas de trabajo prolongadas aumentan las defunciones por cardiopatía isquémica o por accidentes cerebrovasculares”
- Decreto N°27298 Reglamento de Condiciones Laborales y de Salud Ocupacional de Choferes de Autobuses.
- Norma Técnica de Prevención NTP 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos
- Reportaje “Largas jornadas laborales y salud” de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos.

IV. Análisis de información:

4.1 Disposiciones reglamentarias sobre las jornadas de trabajo:

Respecto a la regulación de las jornadas de trabajo aplicable al personal que realiza labores de conducción a nivel administrativo y forense se tiene que el Código de Trabajo establece como se definen las jornadas a nivel ordinario, extraordinario; así como tiempo efectivo de trabajo.

En el caso de la jornada ordinaria, el artículo 136 del mencionado código refiere que no podrá superar las 8 horas en el día, de seis en la noche y de cuarenta y ocho horas por semana. En lo correspondiente a las jornadas extraordinarias, el artículo 140 del mismo código cita que dicha jornada sumada a la ordinaria no podrá exceder las doce horas, salvo que existan condicionantes que justifiquen su extensión, tales como la ocurrencia de un siniestro ocurrido o riesgo inminente peligran las personas.

Adicionalmente el artículo 137 de dicha reglamentación, establece que el tiempo efectivo de trabajo se deberá incluir el descanso mínimo obligatorio que deberá darse a los trabajadores durante media hora en la jornada, siempre que ésta sea continua.

4.2 Normativa regulatoria en materia de tiempos de conducción y descanso:

Con relación a los tiempos de conducción y descanso recomendados para personal forense y administrativo, existe una serie de normativa que permite orientar cual debería ser la composición de dichos tiempos en las jornadas de trabajo, se tiene que el C153 - Convenio sobre duración del trabajo y períodos de descanso (transportes por carretera), refiere en su artículo 5 lo siguiente *“No deberá autorizarse a ningún conductor a conducir ininterrumpidamente **durante más de cuatro horas como máximo sin hacer una pausa**”*

(resaltado no original), por lo que si bien es cierto este Convenio no ha sido ratificado por Costa Rica, evidencia una restricción clara de la cantidad de horas que debe laborar el personal de conducción. Adicionalmente en su artículo 6 a propósito de las jornadas extendidas refiere que **“La duración total máxima de conducción, comprendidas las horas extraordinarias, no deberá exceder de nueve horas por día ni de cuarenta y ocho horas por semana”** (resaltado no original).

Otro elemento de gran interés para el fin que nos ocupa es que esta normativa en su artículo 7 menciona el tiempo de descanso en la conducción **“Todo conductor asalariado tendrá derecho a una pausa después de cinco horas continuas de duración del trabajo (...)”**. Asimismo, el artículo 8 nos proporciona un esquema de tiempo de descanso diferente **“El descanso diario de los conductores deberá ser por lo menos de diez horas consecutivas por cada período de veinticuatro horas, contando a partir del comienzo de la jornada de trabajo”** (resaltado no original).

A nivel nacional, como normativa de referencia se dispone del Reglamento **de Condiciones Laborales y de Salud Ocupacional de los Choferes de Autobuses**, el cual se convierte en el instrumento más cercano para la regulación de los tiempos de conducción y descanso del personal de transporte forense y administrativo. De forma relevante el artículo 18 establece que **“Dentro de la jornada de trabajo ningún conductor manejará ininterrumpidamente durante más de cuatro horas (como máximo) sin hacer una pausa mínima de 30 minutos.** (resaltado no original), criterio que es coincidente con normativa de OIT citada anteriormente.

También dicho reglamento menciona un elemento importante en su artículo 19, **“De la regulación de tiempos; Atendiendo las características y organización de la empresa, relativo al tiempo de recorrido ininterrumpido, los empleadores establecerán tiempos destinados para**

comida, descanso y necesidades fisiológicas, indispensables para el desarrollo de la buena salud del trabajador”.

Expuesto lo anterior se logra visualizar que hay una consistencia entre la regulación establecida a nivel internacional y nacional referente a los tiempos de conducción y descanso que deben existir, en este caso para personal de la Sección de Transporte Forense y Administración Regional, respectivamente.

4.3 Factores de riesgo asociados a los tiempos de conducción y periodos de descanso:

4.3.1 Jornadas extendidas en la conducción de vehículos:

En lo que respecta a las jornadas extendidas en labores de conducción, el personal de conducción de la sección de transporte forense según la información suministrada llega a tener hasta 15 a 16 horas extras a la jornada ordinaria pudiendo extenderse si el servicio así lo requiere (ver anexo 1 con detalle informado por la jefatura de dicha sección).

Respecto al personal de conducción de la Administración del II Circuito Judicial de San José se informó que brindan servicio a nivel de todo el país por requerimientos del Tribunal Contencioso y Tribunal Penal de Hacienda donde pueden llegar a superar aproximadamente las 12 horas de manejo con pausas (alimentación) según la necesidad del servicio.

Cabe indicar que la situación de jornadas extendidas conlleva a la exposición a potenciales afectaciones a la salud, en ese sentido la Organización Internacional del Trabajo y la Organización Internacional del Trabajo en el año 2021 realizaron un comunicado conjunto denominado “*La OMS y la OIT alertan de que las jornadas de trabajo prolongadas aumentan las defunciones por cardiopatía isquémica o por accidentes cerebrovasculares*”, en donde en un primer análisis mundial de la pérdida de vidas y de salud derivada de las largas jornadas

de trabajo, los resultados obtenidos arrojaban que “(...) en el año 2016, 398 000 personas fallecieron a causa de un accidente cerebrovascular y 347 000 por cardiopatía isquémica como consecuencia de haber trabajado 55 horas a la semana o más. Entre 2000 y 2016, el número de defunciones por cardiopatía isquémica debidas a las jornadas laborales prolongadas aumentó en un 42%, mientras que el incremento en el caso de las muertes por accidente cerebrovascular fue del 19%”.

Adicionalmente el estudio que se cita indicaba “(...) trabajar 55 horas o más a la semana aumenta en un 35% el riesgo de presentar un accidente cerebrovascular y en un 17% el riesgo de fallecer a causa de una cardiopatía isquémica con respecto a una jornada laboral de 35 a 40 horas a la semana”

Por otro lado adicional a los factores de riesgo citados existen otras condiciones de salud involucradas con las jornadas extendidas, en una publicación realizada por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos (NIH por sus siglas en inglés) denominada “*Largas jornadas laborales y salud*” menciona que además al aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares por trabajo excesivo, existe un deterioro en la salud mental, siendo que puede comenzarse con respuestas fisiológicas como fatiga, estrés, problemas de sueño y cambios de estilo de vida poco saludables en respuesta al estrés. Además, el exceso de trabajo reduce el rendimiento laboral y provoca una pérdida de productividad debido a enfermedades y lesiones laborales. Cabe citar que las situaciones expuestas son constantes con la dinámica de trabajo de los puestos de chofer de la sección de transporte forense y de la administración regional cuando realizan jornadas extendidas.

4.3.2 Turnos de trabajo nocturnos en la conducción de vehículos:

En este factor de riesgo está expuesto el personal de la Sección de Transporte Forense quienes laboran de forma rotativa cada 2 días en turnos rotativos a saber: 6:00am a 2:00pm, 2:00pm a 10:00pm y de 10:00pm a 6:00am, con 2 días libres según la organización definida en dicha sección (ver anexo 1).

Cabe indicar que lo indicado conlleva a la exposición a potenciales afectaciones a la salud referidas por la bibliografía consultada, tal es el caso del capítulo 43 de la *“Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo de la Organización Internacional del Trabajo (OIT): Horas de trabajo* referente a los turnos de trabajo en donde se refiere que dentro de las potenciales implicaciones a nivel de salud, se tiene la alteración del “ritmo circadiano” o reloj biológico (Mecanismos internos que controlan la fisiología y la bioquímica del organismo para ajustarlo al ciclo de 24 horas) cuyas principales causas se relacionan con el trastorno del sueño y las modificaciones de los hábitos alimentarios.

También las variaciones en el ritmo circadiano suelen relacionarse con algunos parámetros biológicos, como la secreción endocrina, la tensión arterial, las secreciones digestivas y urinarias, la frecuencia cardiaca, etc., funcionan más lentamente durante la noche, especialmente en horas de la madrugada. Adicionalmente, existen algunas situaciones orgánicas que se podrían presentar según se refiere como síntomas digestivos, síntomas cardiovasculares, enfermedades, medicación, hábitos (tabaco, alcohol, cafeína...), alteraciones menstruales; así como efectos a nivel de salud mental, tales como que la persona trabajadora en dichas jornadas debilita su vínculo socio afectivo, como por ejemplo comer a disgusto y con poco apetito por no poder hacer la comida principal con la familia; a veces se saltan alguna comida, especialmente en el trabajo a turnos (el desayuno después del turno de noche) o situaciones asociadas a la educación y vínculo afectivo con sus parejas e hijos, lo cual puede acarrear en situaciones familiares con afectación en el trabajo. En este sentido,

los horarios largos o que no limitan tener vida social son, entre otros, un factor de riesgo psicosocial y por ende con el potencial de afectar la salud y seguridad del personal judicial que realiza labores de conducción.

Otros de los parámetros a nivel de la salud que se refiere en la fuente documental consultada, es lo relacionado con la dispepsia (digestión laboriosa / imperfecta), que según lo referido en dicho criterio las alteraciones más frecuentes que pueden presentarse en jornadas extendidas son:

- Dispepsia.
- Gastritis.
- Colitis.
- Pirosis (ardor de estómago).
- Digestiones pesadas.
- Flatulencia.
- Úlcera de estómago.
- Aumento de peso/obesidad por modificaciones cualitativas de los alimentos (más grasas, bocadillos, alcohol, etc.) y cuantitativas (exceso de lípidos y falta de glúcidos/hidratos de carbono) cuando el ritmo metabólico es más bajo.

Por otro lado, la bibliografía mencionada desaconseja el trabajo en esta franja horaria para las personas trabajadoras que se encuentren en alguno de los siguientes casos:

- Un historial de trastornos gastrointestinales, como úlcera péptica recurrente o síndrome de colon irritable, siempre que los síntomas sean graves.
- Diabetes mellitus insulín dependiente;
- Tirotoxicosis;

- Enfermedad coronaria, en especial si existe angina inestable o antecedentes de infarto de miocardio;
- Narcolepsia y otras afecciones que produzcan perturbaciones crónicas del sueño;
- epilepsia;
- Trastornos psiquiátricos graves, especialmente depresión crónica;
- Asma que precise medicación, en especial si el paciente depende de los esteroides.
- Tuberculosis activa y extendida;
- Alcoholismo o drogadicción,
- Deficiencia acusada de la visión o hemeralopía (ceguera diurna) demasiado grave para una corrección efectiva.

Adicionalmente la norma *NTP 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos*, refiere que los turnos nocturnos presentan efectos negativos, por una parte, se ve alterado el equilibrio biológico, por el desfase de los ritmos corporales y por los cambios en los hábitos alimentarios. También se dan perturbaciones en la vida familiar y social. Desde el punto de vista ergonómico, es importante tener en cuenta estas consecuencias y diseñar el trabajo a turnos de manera que sea lo menos nocivo posible para la salud de aquellas personas que se encuentran en dicha situación.

V. Análisis Conclusivo

Respecto al estado actual de los esquemas de horarios, tiempos de manejo y descanso para el personal que realiza labores de conducción en transporte forense y administrativo, se debe indicar que se cuenta específicamente con un estándar del tiempo de conducción máximo y su periodo de descanso únicamente en el sector “Autobusero”, el cual se utiliza de referencia guardando las distancias con la naturaleza y dinámica de trabajo en transporte forense y administrativo en el Poder Judicial. A nivel internacional la Organización Internacional del Trabajo (OIT) también ofrece un estándar de regulación de tiempo de conducción y descanso que es consistente con el existente a nivel nacional.

Cabe indicar que la bibliografía consultada menciona un máximo de 4 horas de manejo seguidas, con un descanso de al menos 30 minutos. Adicionalmente el descanso diario de los conductores deberá ser por lo menos de diez horas consecutivas por cada período de veinticuatro horas.

En lo correspondiente a los factores de riesgo a los que se expone el personal de conducción tanto de materia forense como administrativo, se tienen las jornadas extendidas donde habitualmente por la naturaleza de las diligencias que realiza este personal. En lo que respecta a los potenciales efectos a nivel de salud que podría esperarse, la literatura técnica consultada refiere afectación principalmente a nivel cardiovascular y cerebrovascular. Adicionalmente se asocia deterioro en la salud mental, siendo que pueden presentarse respuestas fisiológicas agudas como fatiga, estrés, problemas de sueño y cambios de estilo de vida poco saludables en respuesta al estrés. Además, el exceso de trabajo reduce el rendimiento laboral y provoca una pérdida de productividad debido a enfermedades y lesiones laborales. Cabe citar que las situaciones expuestas son constantes con la dinámica de trabajo de los puestos de chofer de la sección de transporte forense y de la administración regional.

En lo que, respecto al trabajo por turnos, este factor de riesgo se presenta primordialmente en el puesto de chofer de la Sección de Transporte Forense, en donde es habitual que se deba conducir a nivel nocturno, en estos casos la literatura consultada, menciona afectaciones de salud en las personas que laboran en dichas jornadas de trabajo, tales como riesgo psicosocial y a nivel físico trastornos del sueño que derivan en sintomatologías gastrointestinales, digestivas, cardiovasculares y otros efectos biológicos que pueden tener repercusiones en la calidad de vida de las personas, por lo que en este caso con las referencias consultadas es esperables que dichas situaciones puedan presentarse en el puesto de chofer de la sección de transporte forense.

Expuesto lo anterior, el Subproceso Salud Ocupacional de la Dirección de Gestión Humana, tras analizar los requerimientos de la normativa nacional y de adopción internacional que regulan los tiempos de conducción y los periodos de descanso respectivos, recomienda lo siguiente para el puesto de chofer de la sección de transporte forense y puesto de chofer de la administración regional del segundo circuito judicial de San José:

- Implementar descansos de modo que el tiempo máximo de conducción continua sea de cuatro horas, antes de hacer una pausa obligatoria de 30 minutos. Esto implica que, en traslados o giras de más de cuatro horas, debe planificarse un descanso de 30 minutos antes de continuar con el recorrido. Se recomienda que para este tipo de descansos se seleccionen zonas con acceso a agua potable, establecimientos para ingesta de alimentos y adecuadas instalaciones sanitarias.
- En cuanto a las jornadas extendidas de trabajo, se recomienda que la duración total máxima de conducción sea de nueve horas por día. En caso de que se prevea exceder esta duración en traslados o giras de un día, debe realizarse la programación de alojamiento. Si bien se reconoce que existen situaciones

justificadas por condiciones atmosféricas, nacionales o locales específicos que pueden afectar la duración programada de los traslados, en ningún caso se recomienda exceder las cuarenta y ocho horas por semana de duración total máxima de conducción.

- Para el caso específico del puesto de chofer de la sección de transporte forense, se recomienda que el descanso diario sea de al menos de diez horas consecutivas por cada período de veinticuatro horas.

Atentamente,

Ing. Luis Adrián Piedra Segura.
Profesional Salud Ocupacional
Dirección Gestión Humana

Lps/Fbe

VI. Bibliografía

- Biblioteca Nacional de Medicina. Reportaje “*Largas jornadas laborales y salud*”. Estados Unidos.2021. [Long working hours and health - PMC \(nih.gov\)](#)
- CSO. Decreto N°27298 Reglamento de Condiciones Laborales y de Salud Ocupacional de Choferes de Autobuses. San José. 1998. Disponible en: [Decreto N°27298 Reglamento de Condiciones Laborales y de SO de Choferes de Autobuses.pdf \(cso.go.cr\)](#)
- INSHT. Norma Técnica de Prevención NTP 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos. España. Disponible en: [NTP 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos \(cso.go.cr\)](#)
- Ministerio de la Presidencia. Código de Trabajo de Costa Rica. Artículos 136, 137, 140. San José. 1943. Disponible en: [Codigo Trabajo RPL.pdf \(mtss.go.cr\)](#)
- OIT. *C153 - Convenio sobre duración del trabajo y períodos de descanso (transportes por carretera)*, (núm. 153). Ginebra. 1979. Disponible en: [Convenio C153 - Convenio sobre duración del trabajo y períodos de descanso \(transportes por carretera\), 1979 \(núm. 153\) \(ilo.org\)](#)
- OIT. Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo. Capítulo 43 Horas de trabajo. No indica [43.pdf \(untrefvirtual.edu.ar\)](#)
- OIT y OMS. Comunicado “*La OMS y la OIT alertan de que las jornadas de trabajo prolongadas aumentan las defunciones por cardiopatía isquémica o por accidentes cerebrovasculares*”. 2021. Disponible en: [La OMS y la OIT alertan de que las jornadas](#)

de trabajo prolongadas aumentan las defunciones por cardiopatía isquémica o por accidentes cerebrovasculares. (who.int)

Anexo 1. Correo electrónico de la Jefatura de la la Sección de Transporte Forense sobre la situación de jornadas extendidas y turnos de trabajo.



En referencia a la
consulta del estudio d