Fatigue on the Job Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Fatiga Laboral Charla sobre seguridad

Los trabajadores que sufren de fatiga -física y mental- no sólo son menos productivos y más propensos a enfermar, sino que también están más distraídos y, por tanto, tienen más probabilidades de verse involucrados en un incidente de seguridad.

La fatiga puede definirse en términos generales como una sensación de cansancio, fatiga o falta de energía. La fatiga es una queja común, pero, desde el punto de vista médico, se reconoce más como un síntoma o una causa de otras condiciones que como una condición en sí misma. La mejor manera de entender la fatiga es a lo largo de un continuo. En un extremo del espectro está la fatiga que la mayoría de nosotros experimentamos ocasionalmente en el curso de nuestras vidas cuando nos sobrecargamos física o mentalmente. Este tipo de fatiga no es grave y suele resolverse de forma sencilla y rápida, por ejemplo, descansando más. En el otro extremo se encuentra una forma de fatiga menos común pero más grave que es síntoma de una enfermedad más crónica e incapacitante, como el trastorno depresivo mayor o el síndrome de fatiga crónica. Esta forma de fatiga es un estado de cansancio agudo y/o continuo que conduce al agotamiento mental o físico y que impide a las personas funcionar como de costumbre.

CUÁL ES EL PELIGRO

LA FATIGA ES UN RIESGO LABORAL

Todo el mundo debería preocuparse por el impacto de la fatiga, ya que puede considerarse una forma de deterioro, lo que convierte a la fatiga en un Riesgo Laboral. Sin embargo, los niveles de fatiga no son fáciles de medir o cuantificar; por lo tanto, es difícil aislar el efecto de la fatiga en las tasas de incidentes y lesiones.

Los factores relacionados con el trabajo pueden incluir largas jornadas de trabajo, largas horas de actividad física o mental, insuficiente tiempo de descanso entre turnos, cambios de trabajo o rotación de turnos, descanso inadecuado, estrés excesivo, tener varios trabajos o una combinación de estos factores.

SÍNTOMAS DE FATIGA

Los trabajadores fatigados presentan las siguientes reacciones:

- Bostezos excesivos;

- Irritabilidad;
- Ojos inyectados en sangre;
- Bajo rendimiento;
- Falta de concentración

Si ha identificado a algún trabajador fatigado en su lugar de trabajo, discuta el tema de la fatiga con él tan pronto como sea posible. También puede optar por tratar el tema con otros trabajadores que puedan estar en riesgo de fatiga.

PELIGROS DE LA FATIGA – EN EL TRABAJO

La fatiga reduce su capacidad para tomar decisiones y realizar una planificación compleja. Las habilidades de comunicación y su capacidad para responder y recordar instrucciones.

La fatiga ralentiza su tiempo de reacción y su capacidad para responder a los cambios en el entorno o en la información proporcionada.

La fatiga disminuye su productividad y rendimiento y su capacidad para manejar el estrés. Hace que sea difícil mantenerse despierto, aumenta los olvidos y los errores de juicio.

Experimentar uno o más de estos factores puede hacer que sea peligroso trabajar con usted, porque aumenta las posibilidades de que se produzcan incidentes y lesiones.

COMO PROTEGERSE

CÓMO PREVENIR LA FATIGA

Una de las formas más importantes de protegerse contra la fatiga es descansar lo suficiente. Para la mayoría de las personas eso significa dormir entre siete y ocho horas por noche.

Pruebe estos consejos para dormir bien:

- **Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, y los fines de semana**. Duerme un mínimo de 7 horas por noche.
- **No coma demasiado cerca de la hora de acostarse,** ya que esto puede provocar ardor de estómago y, en general, dificultar la conciliación del sueño. Sigue una dieta equilibrada de frutas, verduras, grasas saludables, proteínas y cereales integrales.
- **Apaga el móvil o la tableta al menos una hora antes de irse a dormir** y no vea la televisión en la cama.
- **Haga ejercicio con regularidad,** pero no demasiado cerca de la hora de acostarse. Hacer ejercicio una hora antes de acostarse puede dificultar la conciliación del sueño.
- **Evite también la cafeína, el tabaco y el alcohol antes de acostarse**. Evite los alimentos y bebidas que contengan cafeína al menos cinco horas antes de acostarse.
- Mantenga su habitación oscura y fresca. La mayoría de nosotros dormimos mejor en una habitación más fresca.

PRÁCTICAS DE TRABAJO SEGURAS PARA PREVENIR O MEJORAR LOS PROBLEMAS DE FATIGA

- Si su horario de trabajo es demasiado exigente o las horas que trabaja le hacen sentir fatigado cada día, hable con un supervisor. A veces se pueden modificar las responsabilidades o los horarios para mejorar la productividad y la seguridad en el trabajo.
- Es importante conocer los efectos secundarios de los medicamentos antes de utilizarlos en el trabajo. Hable con su médico para asegurarse de que entiende

sus responsabilidades laborales y que la medicación no interferirá en su rendimiento.
- Cuide su salud. Tratar otros problemas de salud puede mejorar en gran medida cómo te sientes tanto en casa como en el trabajo.
- Lleve una mejor dieta. Los alimentos son para los seres humanos lo mismo que la gasolina para un coche: si pones gasolina sucia en tu coche, no funcionará bien. Lo mismo ocurre con tu cuerpo.
- Para periodos cortos de fatiga menos intensos, utilice bebidas con cafeína para ayudarle a despertarse. Otra opción es levantarse del lugar donde se está trabajando para estirarse o dar un paseo.

LOS EMPLEADOS APORTAN A:

Reducir los efectos de los factores del trabajo, como el ruido, las vibraciones, los productos químicos y las temperaturas extremas.

CONCLUSIÓN

La fatiga en el trabajo no tiene por qué convertirse en una pesadilla de lesiones y accidentes. Cuídate durmiendo lo suficiente, comiendo bien y conociendo los factores que desencadenan la fatiga.