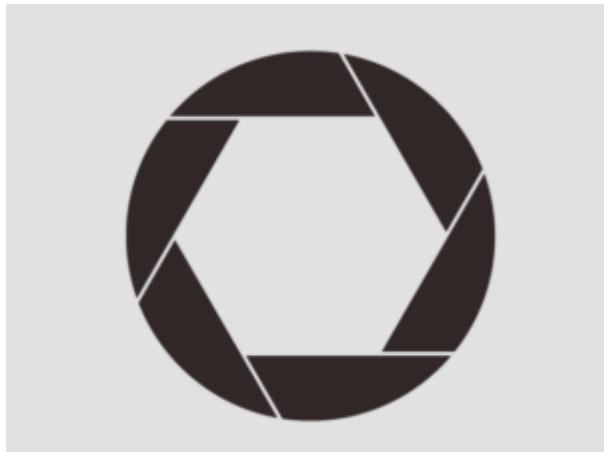


# Fatigue on the Job Picture This – Spanish



## FATIGA: nadie es inmune

Definir la fatiga en humanos es extremadamente difícil, debido a la gran variedad de sus causas, mismas que pueden abarcar desde el aburrimiento o la alteración del ritmo circadiano, hasta el esfuerzo físico extremo.

### RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLA

● SÍ ● NO

### SÍNTOMAS

SOMNOLENCIA, DOLOR MUSCULAR, REDUCCIÓN DEL FUNCIONAMIENTO MENTAL, DIFICULTAD EN CONCENTRACIÓN, MOLESTIA Y APATÍA



Ningún grado de experiencia, motivación, medicamento, café, o esfuerzo, puede eliminar la fatiga

- Sé consciente de los efectos que causan ciertos medicamentos
- Consulta a un médico para diagnosticar y para tratar cualquier condición que te esté causando problemas con el sueño
- Crea un ambiente confortable para las horas de sueño en casa
- Duerme 8 horas en la noche. Si es necesario, toma una siesta durante el día (no más de 30 minutos)
- Intenta establecer una rutina para concluir el día a la misma hora todos los días



AUMENTO DE ERRORES MIENTRAS SE EJECUTAN TAREAS

LA FATIGA ES UNA CONDICIÓN CARACTERIZADA POR UNA SENSACIÓN DE INCOMODIDAD CRECIENTE CON REDUCCIÓN DE LA CAPACIDAD PARA TRABAJAR, REDUCCIÓN DE LA EFICIENCIA EN CUMPLIR METAS, PÉRDIDA DE LA CAPACIDAD PARA RESPONDER A ESTIMULOS, Y QUE USUALMENTE ESTÁ ACOMPAÑADA POR LA SENSACIÓN DE CANSANCIO Y AGOTAMIENTO

- No consumas alcohol o cafeína 3-4 horas antes de ir a dormir
- No consumas grandes comidas antes de dormir
- No lleves preocupaciones del trabajo a la cama
- No hagas ejercicio antes de dormir. Ejercítate de 3 a 5 horas antes de acostarte
- No te automediques. Si lo requieres, usa medicamentos para inducir el sueño (siempre guiado por tu médico)



En varios estudios, individuos fatigados no siempre reportaron qué tan cansados realmente estaban, de acuerdo con parámetros fisiológicos

Un día largo de estímulo mental -como estudiar para un examen o procesar datos para un reporte- puede ser tan fatigante como la labor manual