

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

• 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



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

SÍNTOMAS

SOMNOLENCIA

DOLOR MUSCULAR

REDUCCIÓN DEL FUNCIONAMIENTO MENTAL
DIFICULTAD EN CONCENTRACIÓN
MOLESTIA Y APATÍA

INCREMENTO DEL TIEMPO DE REACCIÓN AL ESTÍMULO

AUMENTO DE ERRORES MIENTRAS SE EJECUTAN TAREAS

• No consumas alcohol o cafeína 3-4 horas antes de ir a dormir

• No consumas grandes comidas antes de dormir

• No laves 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)



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

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 ESTÍMULOS, Y QUE USUALMENTE ESTÁ ACOMPAÑADA POR LA SENSACIÓN DE CANSANCIO Y AGOTAMIENTO