Fatigue Safety Talk – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La fatiga es el estado de sentirse muy cansado, agotado o somnoliento. Es el resultado de no dormir lo suficiente, del trabajo por turnos, del trabajo mental o físico prolongado, o de períodos prolongados de estrés o ansiedad. La fatiga afecta el desempeño y la seguridad en el trabajo y puede causar problemas de salud. En los casos más extremos, la fatiga se ha relacionado con desastres ambientales, accidentes de avión y tren, desastres nucleares y la explosión del transbordador espacial Challenger.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

El riesgo de cometer errores en el trabajo aumenta drásticamente si los trabajadores duermen menos de siete u ocho horas, o están despiertos durante más de 17 horas consecutivas.

- La fatiga reduce su capacidad de tomar decisiones y de hacer planes complejos. Las habilidades de comunicación y su capacidad para responder y recordar instrucciones y detalles de memoria también se ven afectadas.
- La fatiga ralentiza su tiempo de reacción y su capacidad de responder a los cambios en el entorno o en la información proporcionada. También acorta su capacidad de atención, especialmente durante las tareas aburridas o monótonas.
- La fatiga disminuye su productividad y rendimiento y su capacidad para manejar el estrés. Hace difícil mantenerse despierto, aumenta el olvido y aumenta los errores de juicio.

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

COMO PROTEGERSE

Una de las formas más importantes de protegerse contra la fatiga es descansar lo suficiente. Para la mayoría de la gente eso significa de siete a ocho horas de sueño por noche.

Pruebe estos consejos para dormir bien:

- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- No coma demasiado cerca de la hora de acostarse, ya que hacerlo puede causar acidez estomacal y, en general, dificultar el sueño. Coma una dieta equilibrada de frutas, verduras, grasas saludables, proteínas y granos enteros.

- Apague su celular o tableta al menos una hora antes de irse a dormir y no vea la televisión en la cama.
- Haga ejercicio regularmente, pero no demasiado cerca de la hora de acostarse. Hacer ejercicio una hora más o menos antes de irse a la cama puede dificultar el sueño.
- Evite también la cafeína, el tabaco y el alcohol antes de acostarse. Manténgase alejado de los alimentos y bebidas que contienen cafeína durante al menos cinco horas antes de acostarse.
- Mantenga su habitación oscura y fresca. La mayoría de nosotros dormimos mejor en una habitación más fresca.
- Si no puede dormir, levántese y vaya a otra habitación y lea o realice alguna otra actividad tranquila que no implique mirar fijamente una pantalla hasta que le dé sueño.

En el trabajo, recuerde estos factores desencadenantes de la fatiga e intente evitarlos:

- Luz tenue.
- Altas temperaturas, mucho ruido y gran comodidad, como sentarse por largos períodos en una silla muy cómoda.
- Tareas repetitivas, largas, aburridas y monótonas.

Si puede, tome descansos o interrumpa las tareas y guarde las luces brillantes. Coma bocadillos ligeros y saludables durante todo su turno en lugar de bocadillos pesados y grasosos. Si está conduciendo, asegúrese de tomar descansos al menos cada pocas horas y cambie de conductor si puede.

CONCLUSIÓN

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