Fatigue Doesn’t Take a Day Off: Managing Worker Fatigue & Shift Risk Picture This – Spanish



En la imagen, el trabajador está visiblemente agotado, dormido mientras se apoya en una barandilla en una estructura elevada. Quedarse dormido en altura es extremadamente peligroso: un cambio de equilibrio o un movimiento repentino podrían provocar una caída. El trabajador también está desconectado de su entorno y completamente ajeno a los peligros cercanos, mostrando claros signos de fatiga que deberían haberse abordado mucho antes de llegar a este punto. Este nivel de agotamiento aumenta considerablemente la probabilidad de cometer errores, ralentizar las reacciones y provocar incidentes graves.

Los trabajadores deben tomar descansos programados, rotar tareas y seguir políticas que limiten las horas extras excesivas o los turnos consecutivos. Los supervisores deben identificar los

primeros signos de fatiga (movimientos lentos, bostezos, desconexión) e intervenir antes de que el trabajador llegue a un estado de agotamiento peligroso. El sueño, la hidratación y una planificación adecuada de los turnos son esenciales para mantener el estado de alerta, especialmente cuando se trabaja en altura o cerca de maquinaria. Gestionar la fatiga de forma proactiva ayuda a prevenir caídas, errores e incidentes graves en el trabajo.