# Fatigue Meeting Kit – Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

**¿QUÉ ES LA FATIGA?**

La fatiga puede definirse en términos generales como una sensación de cansancio, fatiga o falta de energía. La fatiga es una dolencia frecuente, pero, desde el punto de vista médico, se reconoce más como síntoma o causa de otras afecciones que como una afección 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 rápida y sencilla, por ejemplo, descansando más. En el otro extremo se encuentra una forma menos frecuente pero más grave de fatiga 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 e impide a las personas funcionar como de costumbre.

## CUÁL ES EL PELIGRO

**DAÑOS/PELIGROS DE LA FATIGA**

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

La fatiga reduce su capacidad para tomar decisiones y realizar planificaciones complejas.

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

La fatiga disminuye su productividad y rendimiento y su capacidad

para manejar el estrés.

La fatiga reduce el bienestar general y aumenta el riesgo de enfermedades.

La fatiga también puede provocar micro sueños involuntarios, o breves periodos de inconsciencia, que pueden durar de dos a treinta segundos. Estos episodios pueden imitar los efectos de estar bajo los efectos del alcohol. Dieciocho horas sin dormir son similares a los efectos de una concentración de alcohol en sangre (BAC) de 0,05, mientras que 24 horas sin dormir son similares a una BAC de 0,10. Estos efectos pueden ser especialmente peligrosos cuando se maneja maquinaria o se conduce.

# COMO PROTEGERSE

**FATIGA: UN PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO.** Todo el mundo debería preocuparse por el impacto de la fatiga, ya que puede considerarse una forma de

deficiencia, lo que la convierte en un peligro en el lugar de trabajo.

La fatiga aumenta por:

- iluminación tenue,
- agudeza visual limitada (por ejemplo, debido al clima),
- las altas temperaturas,
- el ruido elevado,
- alto confort,
- tareas que deban mantenerse durante largos periodos de tiempo,
- tareas prolongadas, repetitivas, aburridas y
- monótonas.

**En el trabajo, los empleados fatigados pueden:**

- tener tiempos de reacción más lentos y trabajar con más lentitud
- mostrar falta de juicio
- asumir más riesgos

- estar menos motivados, ser más olvidadizos y preferir tareas más sencillas
- tener problemas de concentración y tener que volver a revisar su trabajo a menudo no realizan bien las tareas complejas.

**SUEÑO Y FATIGA EN EL TRABAJO.** Los estudios de investigación han demostrado que cuando los trabajadores han dormido menos de 5 horas antes del trabajo o cuando han estado despiertos más de 16 horas, aumentan significativamente sus probabilidades de cometer errores en el trabajo debido a la fatiga.

La investigación ha demostrado que el número de horas despierto puede ser similar a los niveles de alcohol en sangre. Un estudio señala lo siguiente:

17 horas despierto equivale a una tasa de alcoholemia de 0,05

21 horas despierto equivale a un contenido de alcohol en sangre de 0,08 (límite legal en Canadá)

24-25 horas despierto equivale a una tasa de alcoholemia de 0,10.

Se considera que la fatiga influye en el rendimiento laboral. La mayoría de los incidentes se producen cuando la gente tiene más ganas de dormir: entre medianoche y las 6 de la mañana, y entre la 1 y las 3 de la tarde. La fatiga afecta a las personas de forma diferente, pero puede aumentar la exposición de un trabajador a los riesgos al:

- reducir el funcionamiento mental y físico
- Alterar el juicio y la concentración,
- disminuir la motivación,
- ralentizar el tiempo de reacción
- aumentar el comportamiento de riesgo.

**BUENAS PRÁCTICAS PARA PROTEGERSE DE LA FATIGA**

- 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 puede provocar ardor de estómago y, en general, dificultar

el sueño. Sigue una dieta equilibrada a base de fruta, verdura, grasas saludables, proteínas y cereales integrales.
- Apague el celular o la tablet al menos una hora antes de irse a dormir y no vea la televisión en la cama.
- Haga ejercicio con regularidad. Hacer ejercicio una hora antes de acostarse puede dificultar conciliar el sueño.
- Manténgase alejado de alimentos y bebidas que contengan cafeína al menos cinco horas antes de acostarse.
- Mantenga la habitación oscura y fresca. La mayoría dormimos mejor en una habitación fresca.
- Si no puede dormir, levántese y vaya a otra habitación a leer o a realizar alguna otra actividad tranquila que no implique mirar fijamente una pantalla hasta que le de sueño.
- Si toma medicación, revise sus medicamentos con su médico para ver si alteran el sueño.
- Proteja su sueño con habitaciones oscuras, temperaturas más frescas y ropa de cama cómoda.
- Posponga las tareas, ponga el teléfono en silencio y reduzca al mínimo las interrupciones del sueño.
- Tómese un descanso rápido durante su turno de trabajo o antes de volver a casa.
- Mantenga el entorno de trabajo iluminado, fresco y varíe las tareas para mantener el estado de alerta.
- Busque atención médica para los trastornos del sueño (por ejemplo, apnea del sueño) que puedan interrumpir su sueño.

# CONCLUSIÓN

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