Fatigue on the Job Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. La fatiga se define como un estado de agotamiento físico o mental, que compromete tanto la seguridad en el trabajo como la capacidad del trabajador para rendir con eficacia.
2. Existen tres causas de la fatiga: la pérdida de sueño, la alteración del reloj corporal de la persona y la actividad mental o física prolongada.
3. La fatiga puede reducir el estado de alerta de un trabajador, lo que conduce a errores y a una mayor posibilidad de lesiones en estas dos condiciones: cuando se manejan equipos o vehículos, o cuando se realizan tareas importantes que requieren una concentración considerable.
4. Entre los siete efectos de la fatiga sobre la salud a largo plazo se encuentran el aumento del riesgo de padecer enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, trastornos gastrointestinales, diabetes, ansiedad, depresión y reducción de la fertilidad. (Safe Work Australia)
5. Un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pittsburgh descubrió que los trabajadores fatigados tenían casi el doble de riesgo de sufrir lesiones en comparación con los trabajadores no fatigados.
6. Entre los cinco síntomas que indican que un trabajador sufre fatiga se encuentran el bostezo excesivo o el quedarse dormido en el trabajo; el deterioro de la capacidad de toma de decisiones; el deterioro de la memoria a corto plazo y la reducción de la concentración; la ralentización de los reflejos y la reducción de la coordinación mano-ojo; y una notable disminución de la capacidad de comunicarse con claridad.

ESTADÍSTICAS

- Según el Consejo Nacional de Seguridad, más del 43% de los trabajadores carecen de sueño. Como es de esperar, el problema es aún peor para los trabajadores que realizan trabajos por turnos o hacen el turno de noche: el 62% de ellos se queja de la pérdida de sueño.
- La investigación ha demostrado que el número de horas despierto puede ser similar a los niveles de alcohol en sangre:
    - 17 horas despierto equivalen a una tasa de alcohol en sangre de 0,05
    - 21 horas despierto equivale a una tasa de alcohol en sangre de 0,08 (límite legal en Canadá)
    - 24-25 horas despierto equivale a una tasa de alcohol en sangre de 0,10