# Micro-breaks & Recovery: Preventing Fatigue and Overuse Injury Picture This – Spanish




Esta imagen muestra a un trabajador al final de un turno largo, operando equipo con señales visibles de fatiga. Su postura es encorvada, sus movimientos son más lentos y sus ojos luchan por mantenerse enfocados. El área de trabajo a su alrededor no muestra ninguna señal de pausas: las herramientas siguen en uso constante y el ritmo no ha disminuido. Cerca, un pequeño error ya ha comenzado a desarrollarse: una mano está posicionada demasiado cerca de una pieza en movimiento, y el trabajador duda apenas una fracción de segundo. Ese momento de duda —apenas perceptible— es suficiente para que la situación se vuelva peligrosa.

La fatiga no genera advertencias dramáticas; se acumula silenciosamente hasta que el cuerpo y la mente no pueden seguir el

ritmo. El tiempo de reacción se ralentiza, la conciencia disminuye y las tareas simples se convierten en acciones de alto riesgo. Lo que hace peligrosa a la fatiga es cuán normal se siente justo antes de que algo salga mal. Un paso omitido, una reacción tardía, una decisión de seguir en lugar de pausar… y una tarea rutinaria puede convertirse en una lesión grave.

Siempre reconoce las señales de fatiga, toma micro-pausas y detente cuando tu cuerpo te lo indique. Ignorar la fatiga no te hace más productivo; te hace vulnerable.