SAFETY TOOLBOX TALK

Week XX : Manejo de Fatiga

GENERAL — *Que es fatiga?*

⇒ La fatiga es el estado de sentirse muy cansado, cansado o somnoliento como resultado de la falta de sueño, trabajo mental o físico prolongado, o períodos prolongados de estrés o ansiedad. Las tareas aburridas o repetitivas pueden intensificar la sensación de fatiga. La fatiga se puede describir como aguda o crónica.

⇒ La fatiga aguda resulta de la pérdida de sueño a corto plazo o de períodos cortos de trabajo físico o mental intenso. Los efectos de la fatiga aguda son de corta duración y por lo general pueden revertirse con el sueño y la relajación.

⇒ El síndrome de fatiga crónica es el estado constante y severo de cansancio que no se alivia con el descanso. Los síntomas del síndrome de fatiga crónica son similares a los de la gripe, duran más de seis meses e interfieren con ciertas actividades.

CAUSA Y EFECTO— ¿Cómo afecta la fatiga al lugar de trabajo?

⇒ Estudios muestran:

⇒ Cuando los trabajadores han dormido menos de 5 horas antes del trabajo o cuando los trabajadores han estado despiertos durante más de 16 horas, la posibilidad de cometer errores en el trabajo debido a la fatiga aumenta significativamente.

⇒ El número de horas despierto puede ser similar a los niveles de alcohol en sangre.

⇒ 17 horas despierto equivale a una graduación alcohólica en sangre de 0,05

⇒ 21 horas despierto equivale a un contenido de alcohol en sangre de 0,08 (límite legal común en los EE. UU.)

⇒ 24-25 horas despierto equivale a un contenido de alcohol en sangre de 0,10

SEÑALES Y SÍNTOMAS: ¿Cuáles son las señales de fatiga?

- cansancio,
- cansancio,
- somnolencia, incluido quedarse dormido contra su voluntad (sueños "micro"),
- irritabilidad,
- estado de alerta, concentración y memoria reducidos,
- falta de motivación,
- depresión,
- mareo,
- dolores de cabeza,
- pérdida de apetito,
- problemas digestivos y
- mayor susceptibilidad a la enfermedad.

PREVENCIÓN — ¿Qué puedes hacer para combatir la fatiga?

- Si sospecha que puede tener una afección médica que interfiere con su sueño, considere hablar con su médico.
- Tener un horario de sueño constante. Si trabajas de noche, continúa con tu horario de sueño incluso cuando no estés en el trabajo para no interrumpir tu ritmo.
- Establezca horarios regulares para comer y evite los alimentos "pesados" o grasosos para evitar después del almuerzo.
- Controle la ingesta de cafeína: la ingesta excesiva de cafeína puede causar insomnio, dolores de cabeza, irritabilidad y nerviosismo. Se recomienda no consumir alimentos que contengan cafeína hasta 8 horas antes de dormir.
- Si trabaja de noche o en un lugar oscuro, aumente la iluminación para aumentar el estado de alerta en el lugar de trabajo.
- Si trabaja de noche, tome descansos más frecuentes o controle periódicamente a los empleados para detectar signos de fatiga y rompa las tareas repetitivas que aumentan los efectos de la fatiga.

This toolbox was developed by CORE Safety Group for Crain Construction. CORE Safety Group, however, does not accept any liability whatsoever for injury, damage or other losses which may arise from reliance on this information and the use of this document.