



PREVENCIÓN DE RIESGOS POR FATIGA

CÓMO EVITAR LA FATIGA Y LA SOMNOLENCIA

¿QUÉ ES FATIGA?

La Fatiga es una respuesta normal del ser humano frente a la falta de sueño reparador o a períodos en estado de vigilia extremadamente prolongados, provocando la disminución de alerta y la calidad del desempeño laboral de las personas.

Trabajar en estado de Fatiga aumenta los riesgos de incidentes y accidentes exponiendo a los trabajadores a peligros graves evitables y expone a la empresa a pérdidas económicas considerables.



¿CÓMO IDENTIFICAR LA FATIGA?

ÁREA FISIOLÓGICA:

- Pérdida de energía.

ÁREA COGNITIVA:

- Incremento del tiempo de reacción.
- Déficit de memoria.
- Dificultad en planificar y secuenciar tareas.
- Reducción de vigilancia y monitorización de tareas y actividades.
- Dificultad en realizar tareas sencillas con precisión.

ÁREA CONDUCTUAL:

- Alteraciones en el estado de ánimo (Irritabilidad, temores, ansiedad, pérdida del sentido del humor).
- Deterioro de la capacidad de trabajo en equipo.
- Tendencia a la negatividad e incluso depresión.
- Cambios en la relación con sus compañeros de trabajo.



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- **Pausas activas:** Realice estas pausas **cada 3 horas** durante la jornada laboral, con una duración **entre 5 y 7 minutos cada una**; estos breves descansos sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir trastornos osteomusculares y estrés Ocupacional.
- **Alimentación saludable:** Mantenga **horarios fijos para las comidas principales**, evite los alimentos precocidos y enlatados por su alto contenido de sal, evite las bebidas y jugos artificiales por su alto contenido de azúcar, **consume entre 1 y 2 Litros de agua diario**.
- **Ejercicio físico:** Realice de **20 a 30 minutos diarios de actividad deportiva** de preferencia en horas de la mañana (caminar, correr, trotar, nadar), evite usar el ascensor y auto para trayectos cortos.
- **Higiene del sueño:** No fumar, **no consumir bebidas que contengan cafeína** (café, té, bebidas energéticas) **4 horas antes de dormir**, los ingredientes de este tipo de bebidas contribuyen a que usted no concilie el sueño, asegúrese que su **habitación este limpia con ventilación adecuada y lejos de ruidos** que perturben el sueño, recuerde que debe **dormir en promedio 8 horas diarias**.
- Si identificas signos de fatiga **da aviso al coordinador de Empresa** o Experto en prevención.



CURSOS DE CAPACITACIÓN ACHS

Todos los trabajadores que realicen este tipo de labores pueden participar en el siguiente curso:

1

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA FATIGA Y TRASTORNOS DEL SUEÑO

Visite el sitio web www.achs.cl para obtener mayor información sobre cómo acceder a esta capacitación.