La fatiga ocurre cuando alguien se está sintiendo cansado, exhausto, o desgastado. Cuando los trabajadores experimentan fatiga en el trabajo, interfiere con su habilidad de reaccionar apropiadamente, reduce la productividad, e incrementa significativamente el riesgo de incidentes en el trabajo.

- Las lesiones en el lugar de trabajo aumentan cuando el tiempo de reacción, coordinación, juicio y la conciencia se ven afectados por la fatiga.

Signos y síntomas de fatiga que pueden manifestarse en el trabajo:

- Sentirse cansado, desgastado o con sueño
- Bostezar continuamente
- Dificultar para mantener sus ojos abiertos
- Sentirse exhausto física y mentalmente
- Lapsos de pérdida de memoria o confusión
- Dificultad para concentrarse, deterioro del enfoque
- Tiempos de reacción más lentos
- Aumento de errores de juicio, lógica defectuosa
- Inestabilidad emocional o irritabilidad

0002945

No trabaje si su fatiga amenaza su seguridad o la de otros.

- En cualquier momento, si la fatiga interfiere con su habilidad de hacer su trabajo de manera segura, asegúrese de hablar con la gerencia para trabajar juntos para encontrar soluciones que mantendrán un ambiente de trabajo seguro.

La falta de calidad en el sueño puede contribuir significativamente a la fatiga. **Los consejos para mejorar el sueño incluyen:**

- Siga una rutina regular antes de dormir antes de ir a la cama para calmar su mente y cuerpo.
- Antes de irse a dormir, evite comidas, bocadillos, fumar, cafeína, y alcohol que puedan dificultar conciliar el sueño o permanecer dormido.
- Evite la luz del sol o las luces brillantes 1.5 horas antes de irse a dormir.
- Mantenga su ambiente para dormir cómodo, oscuro, fresco y tranquilo.
- Duerma lo suficiente (7-9 horas por día).
- Considere usar una máquina de ruido blanco o un ventilador, si despertarse frecuentemente durante la noche es un problema.

© Weeklysafety.com, LLC

Al aumentar la resiliencia, manejar el estrés, y desarrollar una rutina diaria constante con buenos hábitos de sueño, los trabajadores pueden reducir los riesgos asociados con la fatiga.

- **Tenga un sueño adecuado.** Idealmente entre 7 a 9 horas de sueño por noche.
- **Comuníquese** con los miembros del equipo sobre el estrés laboral. Identifique cosas que causan estrés y fatiga y trabajen juntos para identificar soluciones.
- **No se salte sus descansos en el trabajo.** Use sus descansos para recargarse mental y físicamente
- **Reduzca la dependencia del café y bebidas energéticas.** Beba mucha agua para mantenerse hidratado. El efecto de la cafeína es solo temporal y la única cura real para la fatiga es un sueño de calidad adecuada.
- **Proteja su salud mental.** Pase tiempo al aire libre, ya sea haciendo actividad física o relajándose. Haga cosas que disfrute hacer durante sus horas fuera del horario laboral.
- **Busque ayuda cuando sea necesario.** Si siente que puede estar haciendo mal uso del alcohol, drogas ilícitas o recetadas como medio para sobrellevar la fatiga, busque ayuda.

COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Éste material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de éste material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar éste material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de éste material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Éste material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-vendido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en ésta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Éstos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en éste entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

RECONOMIENTO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-vendidas para ningún propósito.

- 0002945 Shutterstock License for Weeklysafety.com

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita www.weeklysafety.com o envía un correo a safety@weeklysafety.com.