



Fatiga y Seguridad

Cómo Prevenir Accidentes por Cansancio

Introducción

La fatiga es un factor de riesgo subestimado que puede tener un impacto significativo en la seguridad en el lugar de trabajo. Muchas veces, no pensamos que el cansancio pueda afectar nuestra capacidad de reacción, nuestro juicio o incluso nuestra coordinación, pero la realidad es que la fatiga puede contribuir a accidentes graves. En esta charla, exploraremos cómo la fatiga afecta la seguridad laboral, aprenderemos a identificar signos de cansancio, y veremos estrategias efectivas para evitar accidentes relacionados con la fatiga.

Información puntual

La fatiga es un estado de cansancio extremo, ya sea físico, mental o ambos. Puede ser el resultado de largas jornadas laborales, turnos nocturnos, carga de trabajo excesiva, o de factores personales como falta de sueño, mala alimentación y problemas de salud. Cuando estamos fatigados, nuestra capacidad de concentración y reacción disminuye, lo cual nos hace más propensos a cometer errores.

¿Cómo afecta la fatiga a la seguridad?

La fatiga reduce la capacidad de reacción, lo cual es crítico en situaciones de emergencia o al operar maquinaria. También afecta el juicio y la toma de decisiones, llevando a errores de cálculo o a una falta de precaución. La coordinación y el equilibrio pueden verse afectados, aumentando el riesgo de tropezones, caídas o golpes.

Signos de fatiga a identificar:

Ojos pesados o necesidad de parpadear constantemente.

Sensación de letargo o pérdida de energía.

Dificultad para mantener la concentración en la tarea.

Dificultad para recordar detalles o tareas recientes.

Irritabilidad o cambios de humor.

Ejemplos de situaciones de riesgo por fatiga:

En el manejo de maquinaria: Un operador fatigado puede tener reflejos más lentos, lo que aumenta el riesgo de colisiones o accidentes al transportar materiales.

En trabajos en altura: La falta de equilibrio y la pérdida de concentración por cansancio pueden hacer que un trabajador pierda el control al estar en escaleras o estructuras elevadas.

Al conducir vehículos: Un empleado que conduce cansado puede quedarse dormido al volante, causando accidentes que podrían involucrar a otros compañeros o dañar la propiedad.

Estrategias para evitar accidentes por fatiga:

Establecer un horario de trabajo saludable: Evitar turnos extendidos y asegurarse de tener descansos regulares.

Promover hábitos de sueño saludables: Fomentar la importancia de dormir al menos 7-8 horas al día para estar en óptimas condiciones.

Hacer pausas regulares: Durante las jornadas, las pausas cortas ayudan a revitalizar la mente y el cuerpo.

Promover una alimentación balanceada: Comer alimentos nutritivos en horarios regulares puede reducir los bajones de energía y mantener la atención.

Rotación de tareas: En trabajos que requieren mucha concentración, la rotación de actividades puede ayudar a reducir la fatiga mental.

Cierre

La fatiga no solo afecta nuestro bienestar personal, sino también la seguridad de todos en el entorno laboral. Es fundamental que aprendamos a reconocer los signos de cansancio en nosotros mismos y que tanto nosotros como la empresa tomemos medidas para gestionar los horarios y condiciones de trabajo, de modo que podamos reducir el agotamiento excesivo.

"RECUERDA: UN EQUIPO DESCANSADO ES UN EQUIPO SEGURO."

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas