



KENTUCKY
AGC Self Insurers' Fund

Manejo de la Fatiga: Jornadas Prolongadas, Trabajo Nocturno, Hidratación y Micro Pausas

La fatiga es un peligro serio en los lugares de trabajo. Las jornadas prolongadas, el trabajo nocturno, el calor, el esfuerzo físico y los largos desplazamientos pueden reducir el estado de alerta, disminuir el tiempo de reacción y aumentar el riesgo de accidentes vehiculares, incidentes con equipos, caídas, golpes por objetos y errores de juicio. El manejo de la fatiga debe formar parte de todo programa de seguridad.

Reconozca las Señales de Advertencia. Esté atento a los trabajadores que:

- Bostezan con frecuencia o tienen dificultad para mantenerse alertas.
- Presentan reacciones más lentas o falta de coordinación.
- Cometan errores repetitivos u olvidan tareas rutinarias.
- Tienen dificultad para concentrarse o comunicarse.
- Se muestran inusualmente irritables o retraídos.

Los trabajadores deben informar cuando se sientan fatigados antes de que la fatiga se convierta en un problema de seguridad.

Manejo de las Jornadas Prolongadas. Cuando las jornadas extendidas sean necesarias:

- Limite las horas extras excesivas siempre que sea posible.
- Alterne las tareas que requieran mayor esfuerzo físico o mental.
- Programe los trabajos de mayor riesgo al inicio de la jornada.
- Supervise de cerca a los trabajadores que laboren más de 10 a 12 horas o durante varios días consecutivos con jornadas prolongadas.

Trabajo Nocturno. El trabajo nocturno altera el ciclo natural del sueño. Ayude a reducir el riesgo mediante las siguientes acciones:

- Proporcione iluminación adecuada sin generar deslumbramiento excesivo.
- Mantenga una comunicación clara y una supervisión constante.
- Fomente horarios de sueño consistentes entre turnos.
- Permita tiempo adicional para trabajos complejos o de alto riesgo.

La Hidratación es Fundamental. Incluso una deshidratación leve contribuye a la fatiga y disminuye la capacidad de pensar con claridad.

- Beba agua regularmente durante toda la jornada.
- Aumente el consumo de líquidos durante el clima caluroso o el trabajo físico intenso.
- Reponga electrolitos cuando sude en exceso.
- Evite depender del consumo excesivo de cafeína o bebidas energéticas.

Tome Micro Pausas. Los descansos breves ayudan a recuperar el estado de alerta.

- Tome pausas de uno a tres minutos cada una o dos horas, cuando sea posible.
- Estírese, cambie de posición y descanse la vista.
- Aproveche las pausas para hidratarse y evaluar su nivel de alerta.

Responsabilidades del Supervisor

Los supervisores deben estar atentos a las señales de fatiga, animar a los trabajadores a comunicar cuándo se sienten fatigados, ajustar las asignaciones cuando sea necesario y detener el trabajo si la fatiga representa un riesgo inaceptable.

Recuerde: La fatiga es un peligro reconocido en el trabajo. Una buena planificación de los horarios, un descanso adecuado, una hidratación apropiada y micro pausas regulares ayudan a los trabajadores a mantenerse alertas, reducir incidentes y regresar a casa de forma segura todos los días.