



# Toolbox Talks

## Fatiga



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

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.

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.

