

Gestión de la fatiga

La charla de hoy en la caja de herramientas trata sobre la gestión de la fatiga. En la construcción, trabajamos muchas horas, a menudo en condiciones exigentes, calor, alturas, maquinaria pesada y horarios ajustados. El cansancio no es solo "sentirse cansado". Es un estado de agotamiento mental o físico que ralentiza tu tiempo de reacción, nubla tu juicio y aumenta la probabilidad de lesiones graves o incluso de muerte.

La fatiga es uno de los peligros ocultos en cualquier obra. Los estudios muestran que las tasas de accidentes y lesiones aumentan significativamente en turnos de tarde y noche, y que los trabajadores que duermen menos de 5–6 horas enfrentan riesgos mucho mayores. Todos tenemos un papel, tanto los trabajadores como los supervisores, en detectar y gestionar la fatiga antes de que cause un incidente.

¿Qué es la fatiga?

El cansancio es más que somnolencia. Es cuando tu cuerpo y mente no pueden rendir a niveles normales. Afecta:

- Tiempo de reacción
- Toma de decisiones
- Concentración y memoria
- Coordinación y fuerza

Causas comunes de fatiga (en construcción)

- Turnos largos, horas extra o horarios irregulares
- Menos de 7–8 horas de sueño de calidad
- Trabajo físicamente exigente sin suficientes descansos
- Calor, deshidratación o mala nutrición
- Estrés (laboral o personal), medicación o problemas de salud
- Tareas monótonas o repetitivas

Señales de que tú (o un compañero) puedes estar fatigado

- Bostezos frecuentes o párpados pesados
- Irritabilidad o cambios de humor
- Reacciones lentas o torpeza

Gestión de la fatiga

- Problemas para concentrarse o olvidar pasos
- Dolores de cabeza o mareos
- Micro-sueño (breves momentos de sueño)

Si notas esto en ti o en otra persona, habla inmediatamente.

Por qué la fatiga es peligrosa en una obra

- Operar equipos, trabajar en altura o manipular materiales fatigado es como conducir borracho, tu riesgo de error se dispara.
- Incidentes comunes relacionados con la fatiga: caídas, incidentes de accidentes, volcamientos de equipos y mala evaluación que llevan a casi accidentes.
- Afecta a toda la tripulación: un trabajador cansado puede poner en riesgo a todos.

Cómo gestionamos la fatiga – Pasos prácticos

Lo que TÚ puedes hacer (Responsabilidades de los trabajadores):

- Procura dormir entre 7 y 9 horas cada noche, establece una rutina constante para la hora de dormir.
- Come comidas equilibradas y mantente hidratado (especialmente en climas calurosos, la deshidratación empeora la fatiga).
- Haz pausas programadas; Incluso un paseo corto o una siesta rápida (si se permite) puede ayudar.
- Evita la cafeína como única solución, puede enmascarar la fatiga y alterar el sueño más adelante.
- Haz ejercicio regularmente y gestiona el estrés.
- **Autocomprobación antes de empezar a trabajar:** "¿Estoy apto para el servicio hoy?" Si no, díselo a tu supervisor, sin vergüenza, solo seguridad.
- Informa de la fatiga en ti mismo o en los demás de inmediato.

Qué harán la empresa/supervisores (responsabilidades de gestión):

- Controla los horarios para limitar las horas extra excesivas y permitir tiempo de recuperación.
- Rota las tareas y proporciona descansos adecuados.

Gestión de la fatiga

- Forma a todos sobre los riesgos de fatiga y fomenta conversaciones abiertas.
 - Mantén un entorno de trabajo que favorezca la alerta (iluminación adecuada, ventilación, etc.).
 - Sigue un enfoque de Gestión del Riesgo de Fatiga, tratando la fatiga como cualquier otro peligro.
1. ¿Alguna vez te has sentido fatigado en el trabajo? ¿Qué lo empeoró?
 2. ¿Qué cambio puedes hacer esta semana para mejorar tu sueño o tu energía?
 3. ¿Cómo podemos cuidarnos unos a otros en el lugar?

Puntos clave y compromiso

- La fatiga es evitable y manejable.
- Dormir bien, hidratarse, descansar y comunicarse son tus mejores defensas.
- La seguridad es un trabajo en equipo, habla si estás cansado o ves a alguien pasando por un problema.

