

CHARLA DE SEGURIDAD

Gestión de la Fatiga

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Las tasas de lesión son 18% mayores en turnos vespertinos y 30% mayores en nocturnos (OSHA). Se estima que 1 de cada 8 lesiones laborales está relacionada con fatiga (NIOSH). La fatiga cuesta a los empleadores \$218 mil millones+ al año. Un trabajador fatigado es peligroso.

30%

Más lesiones en turnos nocturnos vs diurnos

1 de 8

Lesiones laborales relacionadas con fatiga

100%

La fatiga es manejable con controles adecuados

5 Reglas para Gestionar la Fatiga en el Trabajo

La fatiga deteriora el juicio, ralentiza reacciones y causa errores fatales — gestiónela:

1

DUERMA 7-9 HORAS — NO ES NEGOCIABLE

Menos de 6 horas duplica su riesgo de lesión. Dormir no es lujo — es equipo de seguridad para su cerebro.

2

LIMITE TURNOS EXTENDIDOS CONSECUTIVOS

Después de 10 horas, el riesgo aumenta. Después de 12+ horas puede duplicarse. Rote trabajadores.

3

TOME DESCANSOS REALES — NO SOLO UNA PAUSA

Pausas cortas cada 2 horas mantienen la alerta. Aléjese de la tarea. Coma, hidrátese, descance la vista.

4

REPORTE CUANDO ESTÉ DEMASIADO FATIGADO

Hable sin vergüenza. Un trabajador fatigado operando equipo pesado pone en peligro a todos.

5

SUPERVISORES: VIGILEN LA FATIGA EN SU EQUIPO

Reacciones lentas, malas decisiones, bostezos, irritabilidad — reconozca las señales y actúe.

Verificación de Fatiga al Inicio del Turno

- ¿Durmió al menos 7 horas antes de este turno?
- ¿Está lo suficientemente alerta para operar equipo y tomar decisiones seguras?
- ¿Cuántas horas ha trabajado en las últimas 24 horas? ¿48 horas?
- ¿Alguien del equipo muestra señales de fatiga ahora?
- ¿Los descansos programados están planeados y se van a tomar?

Factores de Riesgo de Fatiga — Qué la Empeora

Turnos nocturnos / rotativos

Trabajar contra su reloj biológico. Trabajadores nocturnos duermen 1-4 horas menos. Errores pico: 2-4 AM.

Horas extendidas (>10 hrs/día)

Después de 10 horas, el riesgo sube. Después de 16 horas despierto, deterioro equivale a 0.05% de alcohol.

Sueño insuficiente (<6 horas)

Menos de 6 horas duplica su riesgo. El déficit de sueño crónico se acumula y no se puede repagar.

Demandas físicas + calor

Trabajo físico pesado y ambientes calientes aceleran la fatiga. Hidratación y descansos son esenciales.

Inicio muy temprano (<5 AM)

Interrumpe la fase más profunda del sueño. Los trabajadores no duermen suficiente antes de turnos tempranos.

Tareas monótonas / repetitivas

El aburrimiento acelera la fatiga mental. La vigilancia cae significativamente después de 20-30 minutos.

Errores Comunes de Fatiga que Causan Lesiones

- ✗ "Puedo aguantar" — la fatiga lo deteriora tanto como el alcohol. No puede superarla con voluntad
- ✗ Depender de cafeína como sustituto del sueño — la cafeína enmascara la fatiga pero no la corrige
- ✗ Conducir a casa exhausto después de un turno largo — 1 de 5 choques fatales involucra conductor somnoliento
- ✗ Programar tareas críticas al final de un turno de 12 horas — ahí es cuando los errores alcanzan su pico

Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ Duerma siesta estratégicamente — 20 minutos antes de un turno nocturno mejora la alerta significativamente
- ✓ La luz brillante ayuda — exposición a luz brillante durante turnos nocturnos resetea su ciclo de alerta
- ✓ Después de 16 horas despierto está tan deteriorado como con 0.05% de alcohol — no conduzca somnoliento
- ✓ Supervisores: programen las tareas más peligrosas en la primera mitad del turno cuando la alerta es mayor

Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Cuántas horas de sueño tuvo antes de este turno?
2. ¿Alguien se siente demasiado fatigado para trabajar seguro ahora?
3. ¿Estamos programando tareas de alto riesgo en el momento correcto del día?
4. ¿Qué podemos hacer como equipo para asegurar que todos tomen descansos reales?
5. ¿Se sentiría cómodo diciéndole a su supervisor si estuviera demasiado cansado para trabajar?

FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: _____ Supervisor: _____

Proyecto: _____ Ubicación: _____

Hoja de asistencia adjunta: [] Sí