



# Trabajo por turnos, horario de trabajo largo y fatiga

*Trabajar en turnos de noche o de madrugada hace que sea difícil tener un sueño de calidad. La falta de sueño y los horarios de trabajo largos pueden cansarlo (fatigarlo) en el trabajo. Los trabajadores cansados pueden tener dificultades para concentrarse, lo que los pone en mayor riesgo de lesiones.*

## La historia de Henry

Henry estaba trabajando en el turno de noche en un gran proyecto de construcción de edificios de oficinas. Una noche casi se cortó un dedo mientras operaba una sierra de mesa. Había estado trabajando cuatro turnos nocturnos de 10 horas durante 3 semanas para concluir el trabajo del proyecto.

✘ ¿Alguna vez se ha sentido demasiado cansado para trabajar?

✘ ¿Qué hace para mantenerse alerta en el trabajo?

## Recuerde esto:

Entre los signos de fatiga se encuentran

- Sueño deficiente
- Sentirse cansado o quedarse dormido en el trabajo
- Falta de energía o de motivación, una actitud de 'no me importa', mal humor o mal juicio
- Dificultad para enfocarse en el trabajo
- Reacciones lentas
- Aumento de ira o irritabilidad

## Tome acciones

- Tome descansos, al menos, cada 1 o 2 horas o cambie de tarea.
- Coma refrigerios saludables a menudo, como frutas y nueces.
- Golosinas, papas fritas y otros alimentos procesados y azucarados lo hacen sentir más cansado.
- Beba mucha agua para mantenerse hidratado.
- Si es posible, quédese en áreas iluminadas o vaya con frecuencia a estas para mejorar el estado de alerta.
- No conduzca ni opere maquinaria si está demasiado cansado.
- La somnolencia aumenta el riesgo de accidentes automovilísticos u otros incidentes.

## Haga cambios

- Descanse en sus días libres y tenga, al menos, un día libre por semana.
- Limite el uso de cafeína, especialmente 5 horas o más antes de acostarse.
- Haga que su espacio para dormir sea cómodo, oscuro y silencioso. Evite las pantallas encendidas de teléfonos celulares, tabletas, computadoras, etc., de 60 a 90 minutos antes de acostarse.
- Tenga de 7 a 9 horas de sueño de calidad todos los días (la mayoría de las personas lo necesitan). Consulte a un médico si tiene problemas para dormir o si se queda dormido en el trabajo. Recuerde, dormir lo suficiente puede salvarle la vida.

## ¿Cómo podemos estar seguros hoy?

¿Qué haremos en el lugar de trabajo para evitar problemas de fatiga debido al turno de trabajo o a horarios de trabajo largos?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**Estándar aplicable de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA): 5(a)(1) de la Ley de la OSHA, la Cláusula de Obligaciones Generales**



# Trabajo por turnos, horario de trabajo largo y fatiga



- ✘ Preste atención a lo cansado que se siente. Si se siente cansado o distraído, tómese un descanso.
- ✘ Coma refrigerios saludables y beba agua.
- ✘ No conduzca ni opere equipos si tiene sueño.