

Fatiga y trabajador saludable



**PACIFIC NORTHWEST AGRICULTURAL
SAFETY AND HEALTH CENTER**
farming • fishing • forestry



**OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH
CONTINUING EDUCATION**
ENVIRONMENTAL & OCCUPATIONAL
HEALTH SCIENCES



WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION



Fatiga y trabajador saludable

Objetivos de aprendizaje

- Importancia del sueño
- Importancia de la nutrición
- Identificación de estrategias para mejorar el bienestar





ACTIVIDAD

ACTIVIDAD 1

¿Cómo te preparas para tener éxito al trabajar?

¿Qué haces la noche anterior para prepararte para el día de trabajo?

¿Qué hábitos o rutinas tienes tú que te ayudan a sentirte con energía y listo para trabajar?

¿Por qué es importante?

**Reducción de
riesgos de lesiones y
enfermedades**

**Mejora en
rendimiento en el
trabajo**

**Recuperación más
rápida y menos días
de enfermedad**

**Mejor salud a largo
plazo**

**Fortalece la cultura
laboral**





ACTIVIDAD

ACTIVIDAD 2

¿Cómo cuidas tu camioneta?

Gasolina

**Cambio de
aceite**

Llantas



Crédito de imagen: DONGWON: https://pixabay.com//?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=7572360

Alineación

Mantenimiento

Sobrecalentamiento

La fatiga es un peligro

¿Qué es la fatiga?

La fatiga reduce la capacidad de una persona para trabajar de manera segura y eficaz, y aumenta el riesgo de lesiones en el trabajo.

La fatiga disminuye tu...

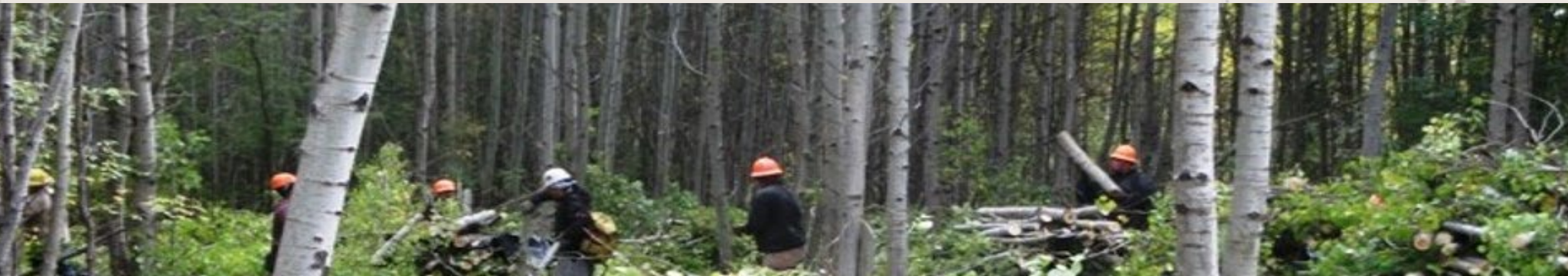
- Sentido de alerta y atención
- Tiempo para reaccionar
- Capacidad de reaccionar adecuadamente
- Memoria y recuerdo
- Capacidad para tomar decisiones eficaces y/o rápidas
- Capacidad para procesar información
- Habilidad para comunicarte de manera efectiva



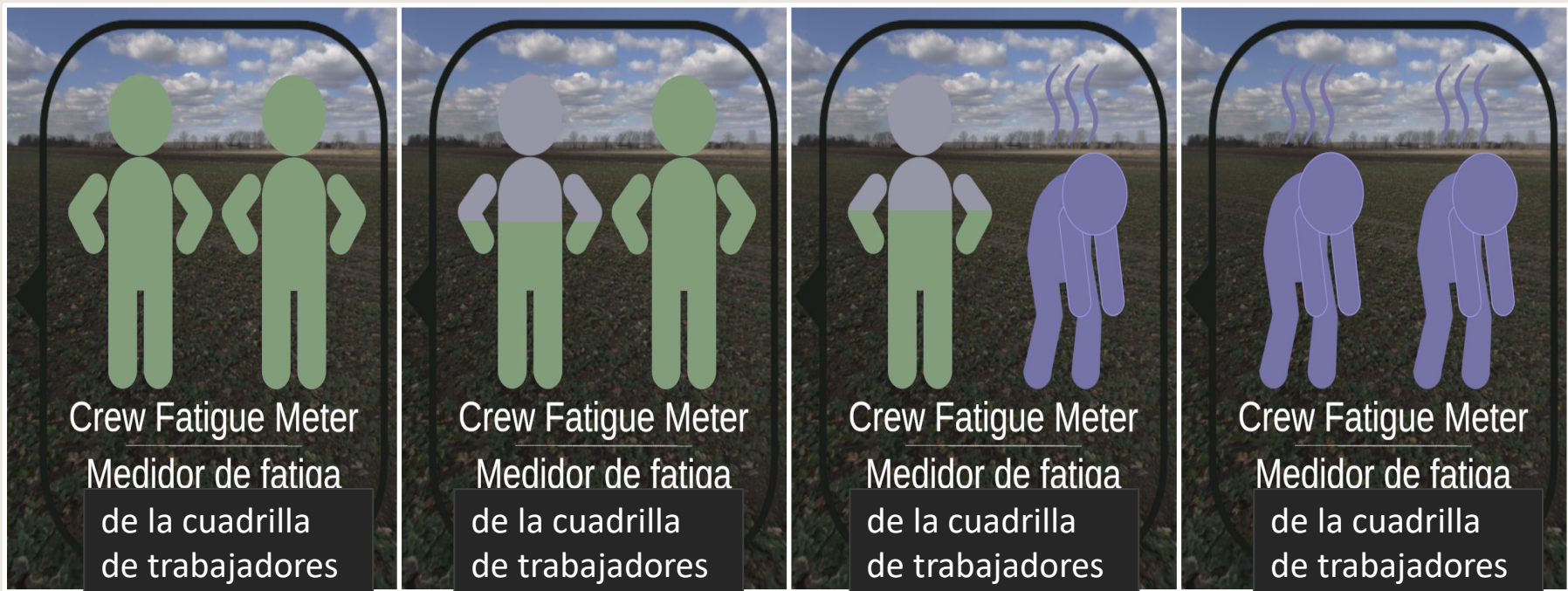
Fuente: Forest
Safety ACE
Training, UW
OSHA Center

¿Qué factores incrementan el riesgo de fatiga?

- Largas jornadas de trabajo
- Ritmo de trabajo
- Calor
- Desplazamientos más largos
- Descansos limitados
- Menos de 8 horas de sueño o reposo al dormir
- Cambios en el horario de trabajo



Los empleadores son responsables de evaluar el riesgo de daño en el trabajo cuando los trabajadores están fatigados. Los supervisores deben animar a los trabajadores a tomar descansos durante el día.



Fuente: Forest
Safety ACE
Training, UW
OSHA Center

Estrategias para mejorar el sueño

¿Cuántas horas de sueño necesitas?

Entre 7-9 horas cada noche

¿Qué estrategias se pueden implementar para mejorar el sueño?

- Horario constante de sueño
- Dormitorio oscuro, en silencio y cómodo
- Evitar alcohol, cafeína y comer en abundancia
- No exponerse a pantallas (como televisión) antes de ir a la cama
- Tomar un baño con agua caliente
- Seguir una rutina
- Si es necesario durante el día, una breve siesta (de 30 minutos) puede aumentar tu alerta.

Sueño y seguridad del trabajador

¿Sabías que...?

¿... Los trabajadores con sueño insuficiente tienen un 70% más de probabilidad de verse involucrado en un accidente en el trabajo?

¿Cómo afecta el sueño a la seguridad en el trabajo?

- Deteriora la función cognitiva
- Disminuye el tiempo para reaccionar ante algo
- Disminuye el estar alerta
- Toma de decisiones deficiente
- Aumenta el riesgo de lesiones en el trabajo
- Prolonga el tiempo de recuperación
- Afecta la salud mental: estrés, estado de ánimo, la energía del cuerpo

Nutrición y salud del trabajador

¿Sabías que...?

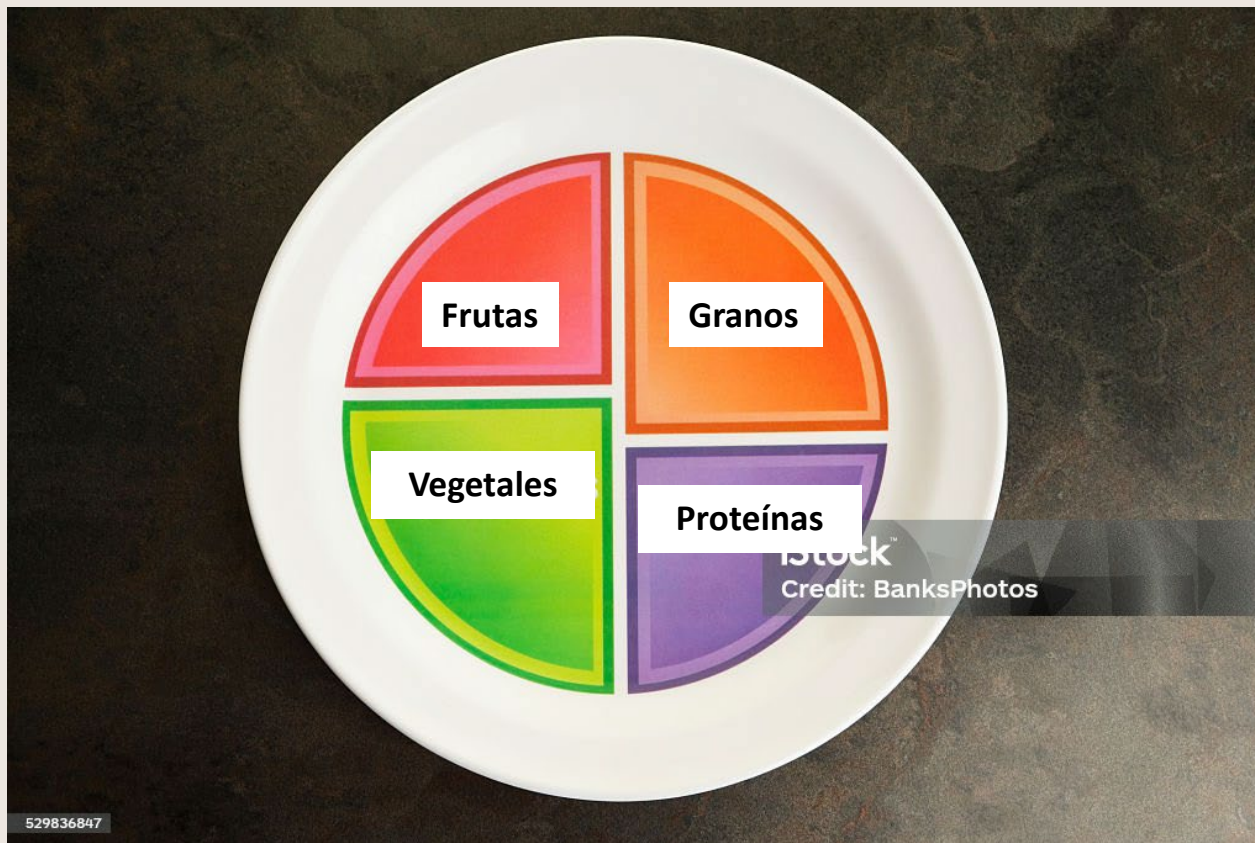
¿... Una dieta saludable impacta directamente la energía de tu cuerpo, el mantenerte alerta y tus habilidades físicas, lo cual es muy importante para hacer tu trabajo de manera segura?

¿Cómo impacta la nutrición a la seguridad?

- Niveles de energía del cuerpo
- Agudeza mental
- Fuerza física y resistencia
- Sistema inmunológico o de defensa
- Riesgo de enfermedades crónicas
- Riesgo de estrés por calor y frío

Nutrición y planeación de los alimentos

¿Cómo es una dieta balanceada?

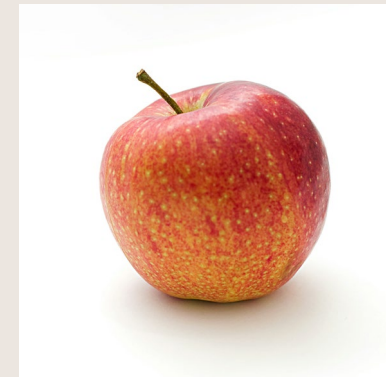


Créditos de imagen: Banks Photos

Nutrición simplificada

¿Qué alternativas saludables hay en gasolineras?

- Fruta fresca
- Frutos secos y semillas
- Cecina de res ("beef jerky")
- Combinación de frutos secos
- Galletas saladas



Crédito de imagen: mali maeder:



Crédito de imagen: timsa

Nutrición simplificada

¿Cómo puedes modificar tu pedido de hamburguesa para que sea más saludable?

- Agregar verduras como tomate, espinaca, aguacate
- Opción de proteína magra como pollo o pescado
- Pollo a la parrilla en lugar de frito
- Poca cantidad de salsas cremosas
- Agregar una ensalada o verduras para acompañarla en lugar de papas fritas
- Beber té sin azúcar en lugar de refresco



Photo by Valeria Boltneva:

¿Qué ocasiona el estrés?

¿Qué es?

El estrés es una respuesta física o psicológica a demandas o desafíos.

¿Cuáles son algunas causas comunes del estrés?

- Presiones relacionadas con el trabajo
- Problemas financieros
- Problemas de pareja o relaciones
- Eventos importantes en la vida
- Problemas de salud
- Cambios en las responsabilidades

Estrategias para disminuir el estrés

¿Cómo puedo disminuir el estrés?

- **Crea una rutina saludable**
- **Establece metas realistas**
- **Ábrete emocionalmente**
- **Construye tu sistema de apoyo**
- **Evita las drogas y el alcohol**
- **Di no cuando sea necesario**

Estrategias para disminuir el estrés

¿Qué pueden hacer los empleadores?

- Animar a tomar descansos
- Vacaciones o días de enfermedad
- Horarios flexibles
- Animar a los trabajadores a que expresen sus preocupaciones
- Establecer expectativas claras
- Balance en las cargas de trabajo



ACTIVIDAD

ACTIVIDAD 3

¿Qué le dirías a tu hijo/a?

Si tu hijo, hija o un miembro de tu familia estuviera trabajando aquí hoy, ¿qué consejo le darías sobre cómo cuidarse?

¿Estás siguiendo el consejo que le darías a ellos? ¿Por qué sí o por qué no?

Recursos

Be Heat Smart. Washington State Dept. of Labor & Industries

<https://www.lni.wa.gov/safety-health/safety-training-materials/workshops-events/beheatsmart>

Heat. U.S. Department of Labor. OSHA

<https://www.osha.gov/heat-exposure/standards>

Heat-related Illness. Centers for Disease Control

<https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/about/illnesses.html>

Heat Illness Prevention. PNASH Center

https://deohs.washington.edu/pnash/heat_illness

Heat Illness Prevention. UC Davis

<https://safetyservices.ucdavis.edu/units/ehs/workplace-safety-industrial-hygiene/heat-illness-prevention>

Preguntas de repaso



¿Cuáles son dos cambios que puedes hacer para reducir fatiga en el trabajo?

Agradecimientos

Este material fue producido bajo el número de subsidio SH-000162-SH4 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), Departamento del Trabajo de los Estados Unidos. No refleja, necesariamente, las opiniones o pólizas del Departamento del Trabajo de los Estados Unidos, ni la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones implica el respaldo por parte del gobierno de los EE.UU.

