Charla de seguridad sobre el manejo de la fatiga

29 CFR 1926.21, 1926.51, 1910.141, 1926.50, 1910.151

Fecha _____ Instructor _____ Lugar _____

Pregunta para empezar

¿Cómo durmieron anoche, y cómo sabrían si hoy están demasiado cansados para trabajar con seguridad?

Por qué es importante

Un trabajador cansado reacciona más lento, se le pasan los peligros y comete más errores, muchas veces sin darse cuenta. La fatiga se va acumulando con los turnos largos, el trabajo de noche, el calor, el trabajo físico pesado, el estrés y muchas noches seguidas de dormir poco. Cerca de la maquinaria, en las alturas o cerca del tráfico, una sola reacción lenta puede bastar para que alguien salga lastimado.

Puntos clave

1 **Lo que dice OSHA sobre la fatiga**

OSHA no tiene una norma específica para la fatiga de los trabajadores ni un límite general de horas de trabajo. Pero el deber general de capacitar sigue vigente: en construcción, el empleador tiene que enseñarle a cada trabajador a reconocer y evitar las condiciones inseguras, y las reglas que aplican a su ambiente de trabajo. Trabajar demasiado cansado es un peligro como cualquier otro, así que trátenlo igual, y conozcan las reglas que tenga su compañía sobre estar en condiciones de trabajar o sobre los horarios.

29 CFR 1926.21(b)(2)

2 **Conozcan las señales**

Fíjense si andan bostezando, si se les cierran los ojos, si cabecean, si reaccionan lento, si no se pueden concentrar, si se les olvidan pasos, si andan de malas o si les duele la cabeza. En ustedes mismos, una de las primeras señales es que se les pase algo que normalmente sí notarían. En un compañero, lo pueden notar si se queda ido, si comete errores por descuido o si se enoja por cualquier cosa.

3 **Cuiden sus horas de sueño**

Lo único que repone el sueño perdido es dormir, y la falta de sueño se va sumando cuando duermen poco varias noches seguidas. Tengan un horario fijo para dormir, mantengan su cuarto oscuro, callado y fresco, y guarden el celular antes de acostarse. Si trabajan de noche, tapen la luz del día y cuiden sus horas de sueño como si fueran una cita. La cafeína puede esconder el cansancio por un rato, pero no reemplaza el sueño.

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.

4 **Planeen los turnos largos y el trabajo pesado**

Programen las tareas más pesadas y peligrosas para cuando la gente está más alerta, no para el final de un turno largo. No se salten los descansos, tomen agua y coman comida de verdad. Túrnense en las tareas pesadas o repetitivas, y tengan más cuidado después de varios días largos o varios turnos de noche seguidos. En invierno, los días cortos y la poca luz del día pueden hacer que algunas personas se sientan más cansadas, así que estén pendientes de eso en ustedes y en su cuadrilla.

5 **Avisen cuando no estén en condiciones de trabajar**

Si están demasiado cansados para trabajar con seguridad, díganle a su supervisor antes de empezar una tarea peligrosa, no después de que algo salga mal. Si un compañero no se ve en condiciones de trabajar seguro, háblenle y avísenle también al supervisor. El estrés y las preocupaciones también desgastan y quitan el sueño, así que hablen con alguien de confianza o usen el programa de asistencia al empleado (EAP) si su compañía tiene uno.

6 **Lleguen bien a su casa**

Manejar con sueño después de un turno largo es un peligro serio. Si están luchando para no dormirse, pidan que alguien los lleve o descansen antes de manejar. Si el sueño les gana cuando ya van en el camino, oríllense en un lugar seguro. Cuando se pueda, váyanse juntos en un solo carro, y estén pendientes de los compañeros que tienen que manejar lejos después de un doble turno.

Situación

Imagínense esto: una cuadrilla ha trabajado días largos toda la semana para sacar el trabajo a tiempo. La última noche, un trabajador que ha estado durmiendo solo unas cuantas horas está cortando con la sierra y siente que se le cierran los ojos. No quiere que piensen que no aguanta, así que sigue trabajando y piensa irse manejando directo a su casa al terminar. ¿Cuáles son las señales de alarma aquí, y qué deben hacer él, sus compañeros y el mayordomo?

Preguntas para la cuadrilla

1. ¿Qué señales les dicen que están demasiado cansados para trabajar con seguridad?
2. ¿Qué tareas de nuestro trabajo son las más peligrosas para hacerlas cansados?
3. ¿Qué deben hacer si creen que un compañero está demasiado cansado para trabajar o manejar con seguridad?
4. ¿Qué no los deja dormir bien, y qué les ayuda?

Lo más importante

Traten la fatiga como cualquier otro peligro: duerman lo que necesitan, programen el trabajo más pesado para cuando estén alertas y avisen cuando ustedes o un compañero no estén en condiciones de trabajar.

Se puede compartir y adaptar sin fines comerciales bajo la licencia CC BY-NC-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0).
Crédito: ToolboxKits, toolboxkits.com/es/temas/fatiga-laboral/

Sign-in sheet / Hoja de asistencia

Topic / Tema Worker fatigue / Fatiga laboral

Date / Fecha _____

Trainer / Instructor _____ Location / Lugar _____ Company / Empresa _____

#	Name Nombre	Signature Firma	Company Empresa	Date Fecha
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Trainer signature / Firma del instructor _____ Time / Hora _____

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.