

¿Cuáles son las causas de la Fatiga?

Es importante destacar que la Fatiga se puede definir como la respuesta cuerpo-mente a la falta de sueño o al esfuerzo físico o mental prolongado. En los conductores, el alcance y los efectos de la pérdida de sueño, el esfuerzo y la consiguiente fatiga, están influenciados por factores individuales, laborales y ambientales.



FACTORES INDIVIDUALES	FACTORES LABORALES	FACTORES AMBIENTALES
<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones médicas • Trastornos del sueño • Dieta • Alcohol y drogas • Edad • Vida familiar y social • Condiciones del ambiente para dormir • Estado de salud general • Ejercicio • Opciones de estilo de vida • Empleo secundario o trabajo voluntario • Cronotipo • Compromiso con un buen descanso • Conocimiento de la aplicación de medidas para combatir la fatiga 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema de turno • Horas extras y de "llamado" o emergencia • Acceso a alimentos y agua • Traslado (viaje desde y hacia el trabajo) • Estructura salarial • Tipo de trabajo o tarea (ej: monótona) • Cultura de seguridad • Alojamiento • Pausas o descansos • Compromiso con la gestión del riesgo de fatiga 	<ul style="list-style-type: none"> • Iluminación • Ruido • Altura geográfica • Vibraciones



- Si bien la fatiga es multicausal, es importante destacar que uno de los factores más significativos a la fatiga es la necesidad de operaciones de 24 horas o de horario extendido y la necesidad de que los empleados trabajen en turnos que implique trabajar, o estar despierto, durante las horas normales de sueño nocturno (en algún momento entre las 22:00 y 06:00).
- Por otra parte, es importante mantener una buena salud, ya que la condición de salud física y mental afecta directamente la calidad y cantidad de sueño, cómo es el caso de alto nivel de stress o trastornos de sueño como el síndrome de Apnea o Hipoapnea obstructiva de sueño.
- Además, para obtener un buen descanso es importante mantener una vida social acorde a la características del trabajo. Ejemplo si tengo una vida social muy activa voy a disminuir el tiempo de descanso.

- En relación con los factores laborales podemos destacar que en el sistema de turno de trabajo es importante considerar, entre otras cosas, la duración del turno (ejemplo 8 o 12 horas), la hora de inicio del turno (si comienza antes de las 6 de la mañana obligará a despertarse muy temprano lo que dificultará un buen descanso), si tengo que trabajar que noche (entre las 2 y 6 de la mañana hay mayor probabilidad de fatiga). Por otra parte, la conducción es en general una tarea monótona lo que favorece la fatiga del trabajador.

- La sumatoria de los factores de riesgo implica un aumento significativo del mismo. La herramienta interactiva Fatiga y Transporte aborda, además de la conducción en horario nocturno, los factores individuales, laborales y ambientales identificados como más significativos, entregándonos de esta forma recomendaciones y niveles de riesgo según la ruta, operación o puesto de trabajo donde decidamos aplicarla.

