



EN SEGURIDAD VIAL
TENEMOS CALLE

¿Qué es la Fatiga?


MUTUAL
de seguridad

Una definición típica de fatiga es como la respuesta cuerpo-mente a la falta de sueño o al esfuerzo físico o mental prolongado. En los operadores de transporte, el alcance y los efectos de la pérdida de sueño, el esfuerzo y la consiguiente fatiga están influenciados por factores individuales, laborales y ambientales (1).

La fatiga también se define como la incapacidad de funcionar al nivel deseado debido a la recuperación incompleta de las demandas del trabajo previo y otras actividades de vigilia (2).

Tipos de fatiga

Existen dos tipos de fatiga: aguda y acumulada (crónica). La fatiga aguda puede ocurrir cuando no hay suficiente tiempo para descansar y recuperarse de un período de trabajo.

La fatiga acumulada (crónica) ocurre cuando no hay una recuperación suficiente de la fatiga aguda a lo largo del tiempo. La recuperación de la fatiga, es decir, la restauración de la función (particularmente de la función cognitiva), requiere un sueño de calidad suficiente como mecanismo principal de recuperación.

Impacto de la fatiga

A nivel internacional y nacional, la fatiga ha sido calificada como una de las causas significativas de accidentes en la conducción, con altos costos en vidas humanas, infraestructura y productividad, existiendo un consenso en la necesidad de desarrollar planes de acción para su prevención y control. En un acuerdo firmado por los principales investigadores del sueño, se menciona que “la fatiga supera al alcohol y otras drogas como la mayor causa identificable y evitable de los accidentes, en todos los modos de transporte” (3).

Se estima que la fatiga de los trabajadores puede provocar una pérdida económica de 18.000 millones de dólares al año. Esto se debe a la pérdida de vidas, las lesiones de los trabajadores y la pérdida de productividad generalmente debido a accidentes causados por la fatiga del trabajador.

1. Williamson, A., & Friswell, R. (2013). Fatigue in the workplace: causes and countermeasures. *Fatigue: Biomedicine, Health and Behavior*, 1(1-2), 81-98.
2. Gander, P., Hartley, L., Powell, D., Cabon, P., Hitchcock, E., Mills, A., & Popkin, S. (2011). Fatigue risk management: Organizational factors at the regulatory and industry/company level. *Accident Analysis and Prevention*, 43(2), 573-590
3. Akerstedt, T. Consensus Statement: Fatigue and accidents in transport operations. *J. Sleep Res.* (2000) 9, 395. 2000 European Sleep Research Society.



¿Cuáles son los peligros o consecuencia de la fatiga?

Algunas de las consecuencias relacionadas a la fatiga son:

INDIVIDUAL	LABORAL	COMUNIDAD
<ul style="list-style-type: none"> • Peor salud física y psicológica • Impactos en el funcionamiento cognitivo • Impactos en la función de la memoria a corto plazo • Mayor probabilidad de alienación social • Aumento de casos de problemas de relación • Mayor probabilidad de estar involucrado en un incidente • Impactos en el desempeño relacionado con el trabajo • Reducción de la capacidad para tomar decisiones • Reducción de la capacidad para hacer una planificación compleja • Reducción de las habilidades de comunicación • Reducción de la productividad o el rendimiento • Reducción de la atención y la vigilancia • Reducción de la capacidad para manejar el estrés en el trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de errores e incidentes relacionados con la fatiga • Aumento de las tasas de mortalidad • Mayores costos asociados con la gestión de incidentes • Mayores niveles de ausentismo y tiempo perdido • Mayores niveles de presentismo (es decir, ir a trabajar a pesar de una lesión, enfermedad u otra, lo que resulta en una reducción de la productividad) • Menos ánimo y satisfacción en el lugar de trabajo • Impactos en la imagen y reputación de la empresa 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor posibilidad de que ocurran incidentes en la comunidad (es decir, accidentes de tráfico) • Mayor necesidad de servicios de consejería de trauma • Mayor uso de instalaciones médicas y servicios de salud relacionados • Efectos en cadena más amplios de lesiones graves, discapacidad y muerte en la comunidad

¿Cuáles son los signos y síntomas de la Fatiga?

Es muy importante considerar los signos de fatiga en la elaboración de procedimientos que permitan ajustarse a la realidad de la organización. algunos casos de éxito implican realizar capacitación a conductores, supervisores y gerencia en los síntomas de fatiga, donde además se puede realizar chequeos previos y durante la conducción, utilizando la presencia o ausencia de los mismos como indicadores. Los síntomas de Fatiga se pueden dividir en tres grupos:

SÍNTOMAS COGNITIVOS	SÍNTOMAS FÍSICOS	SÍNTOMAS EMOCIONALES
<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para concentrarte o memorizar • Olvidar instrucciones • Reducción de la atención y la vigilancia • Incapacidad para recordar con claridad los últimos recorridos 	<ul style="list-style-type: none"> • Parpadeo frecuente • Párpados pesados • Frotarse los ojos • Dificultad para enfocar • Dificultad para mantener la cabeza erguida (cabeceo) • Bostezar repetidamente • Tiempo de reacción más lento 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de motivación • Irritabilidad • Alteraciones del estado de ánimo • Mayor tendencia a tomar riesgos • Falta de energía

4. Abu Hanifah, M. S., & Ismail, N. (2021). Fatigue and its associated risk factors among shift workers: A systematic review. Human Factors and Ergonomics In Manufacturing, 31(2), 208-222.