Fatigue Checklist – Spanish



Los trabajadores que sufren de fatiga -física y mental- no sólo son menos productivos y más propensos a la enfermedad, sino que también están más distraídos y, por lo tanto, es más probable que se vean involucrados en un incidente de seguridad.

La fatiga puede definirse en términos generales como una sensación de cansancio, fatiga o falta de energía. La fatiga es una queja común pero, médicamente hablando, se reconoce más como un síntoma o causa de otras condiciones que como una condición en sí misma. La mejor manera de entender la fatiga es a lo largo de un continuo. En un extremo del espectro está la fatiga que la mayoría de nosotros experimentamos ocasionalmente en el curso de nuestras vidas cuando nos sentimos física o mentalmente sobrecargados. Este tipo de fatiga no es grave y normalmente puede resolverse de forma simple y rápida, como por ejemplo descansando más. Por otro lado, hay una forma menos común pero más grave de fatiga que es sintomática de una condición más crónica e incapacitante, como el trastorno depresivo mayor o el síndrome de fatiga crónica. Esta forma de fatiga es un estado de cansancio agudo y/o continuo que conduce al agotamiento mental o físico e impide a las personas funcionar como de costumbre.

La fatiga claramente perjudica la capacidad de trabajo. Los estudios han demostrado que los trabajadores con fatiga son significativamente más propensos a faltar al trabajo y a experimentar ausencias laborales a largo plazo que los trabajadores sin fatiga.

En resumen…: Se estima que los trabajadores con fatiga cuestan a los empleadores de EE.UU. 136,4 mil millones de dólares al año en tiempo de productividad perdido relacionado con la salud, 101 mil millones de dólares más que los trabajadores sin fatiga.

PREVENCIÓN

Realizar una evaluación de la aptitud para el trabajo.

Incluye lo siguiente:

Observación

- Un empleado debe observar a los trabajadores y comunicarse con ellos para asegurarse de que son aptos y capaces de llevar a cabo los requisitos de sus funciones y responsabilidades.

Cuidado con los síntomas de la fatiga

Entrene a sus gerentes y supervisores para que reconozcan los signos de fatiga de los trabajadores, incluyendo:

- bostezo excesivo;
- irritabilidad;
- ojos inyectados de sangre;
- mal rendimiento;
- falta de concentración

Si ha identificado algún trabajador fatigado en su lugar de trabajo, discuta el tema de la fatiga con él tan pronto como sea posible. También puede optar por discutir el tema con otros trabajadores que podrían estar en riesgo de fatiga.

Ordenar a un trabajador que se tome una licencia

Después de la discusión con un trabajador fatigado, puede:

- ordenar a un trabajador que tome vacaciones personales o anuales remuneradas si tiene derecho a vacaciones remuneradas;
- permitir a un trabajador tomar vacaciones no remuneradas si así lo desea; o
- conceder a un trabajador una licencia remunerada si han agotado todos sus derechos de licencia.

También se recomienda incluir una cláusula en los contratos de trabajo de los trabajadores que establezca que se reserva el derecho de enviar a un trabajador a casa si considera que no está en condiciones de desempeñar sus funciones.

Conducir con fatiga podría ser peligroso, así que si decida enviar a un trabajador fatigado a casa, organice un método seguro de viaje para él, por ejemplo un taxi o un colega, y compruebe que ha llegado a casa en condiciones de seguridad.