

La fatiga y cómo manejarla

Los riesgos y por qué es importante en el lugar de trabajo

La fatiga es causada por la cantidad y la calidad inadecuadas del sueño o ambas, e impacta considerablemente nuestra capacidad de pensar, especialmente el pensamiento complejo, así como en mantener la atención en las tareas. También afecta negativamente a la forma en que nos comportamos, dando lugar a arrebatos de irritación o a un comportamiento retraído y callado, lo que puede dificultar el trabajo en equipo.

Estos impactos de la fatiga en nuestro pensamiento y comportamiento significan que la fatiga en el lugar de trabajo debe ser manejada, al igual que cualquier otro peligro en el lugar de trabajo. Las prácticas laborales pueden aumentar el riesgo de que alguien se fatigue, y la propia fatiga puede aumentar el riesgo del trabajo y la probabilidad de error. El manejo de los riesgos de la fatiga tiene como objetivo disminuir los riesgos de dos maneras; en primer lugar, mediante la **reducción de la fatiga** (aumentando la capacidad de las personas para obtener un sueño de buena calidad y duración mediante la reducción de las prácticas laborales que interrumpen el sueño) y también mediante el **control de la fatiga** (reduciendo la probabilidad de que una persona fatigada cometa un error que provoque un incidente mediante el uso de controles mejorados).

¿Qué puede causar fatiga, dentro y fuera del lugar de trabajo?

La fatiga puede producirse como resultado de las prácticas de trabajo, o puede ocurrir por razones fuera del control del lugar de trabajo:

- Entre las razones no relacionadas con el trabajo se encuentran el sueño deficiente por varias razones como, por ejemplo, tener hijos pequeños, sufrir un trastorno médico del sueño, prácticas personales inadecuadas de sueño, preocupación o condiciones médicas que causan dolor.
- La fatiga relacionada con el trabajo también puede ocurrir por variadas razones, incluyendo el trabajo por turnos, los viajes de negocios a través de husos horarios, las horas prolongadas debido a la gran carga de trabajo, la gestión de crisis donde la carga de trabajo intensa puede extenderse a las horas de sueño, las teleconferencias globales en momentos que interrumpen el sueño, la preocupación por el trabajo y la presión.

¿Qué impactos tiene la fatiga en el lugar de trabajo?

La fatiga tiene impactos de gran alcance en la forma en que pensamos y nos comportamos:

- Los efectos de la fatiga en el lugar de trabajo significan que estamos más propensos a cometer errores, lo que conduce a incidentes de seguridad.
- La fatiga puede dar lugar a un deterioro de la toma de decisiones, a una lentitud en los tiempos de reacción, a una dificultad para ver el panorama general, a una dificultad para predecir (analizar los “qué pasaría si” al tomar decisiones), a un deterioro de la comunicación y a períodos de irritabilidad y cambios de humor.
- Cuando está fatigado, se hace más difícil evaluar su propio rendimiento, e identificar cuán impedido está realmente.
- Es posible que le cueste trabajar y que no cumpla con los plazos, es más probable que produzca un trabajo de mala calidad, y su pensamiento puede ser estrecho: perder oportunidades o no ver riesgos.

	<ul style="list-style-type: none">• Los aspectos conductuales de la fatiga significan que es menos probable que sea un buen miembro del equipo, y puede afectar a otros, incluidos los clientes, los socios comerciales y otros interesados, debido a un comportamiento difícil e irritable o a una comunicación más deficiente.• Algunos incidentes conocidos y trágicos tienen la fatiga como factor causal: por ejemplo, el derrame de petróleo del Exxon Valdez, el desastre del Challenger Space y la explosión de la refinería de Texas City.
Cómo manejar la fatiga en el lugar de trabajo	<p>El manejo del riesgo de fatiga debe incluir controles que puedan utilizarse independientemente de la causa:</p> <p>Reducción de la fatiga</p> <ul style="list-style-type: none">• Se deben examinar las prácticas del lugar de trabajo para determinar cuáles son las que pueden aumentar el riesgo de fatiga.• El trabajo por turnos es necesario en las operaciones de 24 horas, pero el diseño de la lista y otros requisitos del trabajo por turnos deben revisarse junto con los requisitos operativos para reducir al mínimo la fatiga en la medida de lo posible.• También deben revisarse las prácticas que conducen a la prolongación de las horas, o que interfieren con el tiempo de sueño, para determinar cómo pueden modificarse para minimizar o evitar la interrupción del sueño.• Cuando sea pertinente, la modelización biomatemática de la probabilidad de fatiga puede ser útil para estimar el riesgo. <p>Controlar la fatiga</p> <ul style="list-style-type: none">• Estas estrategias se utilizan cuando todavía existe el riesgo de que los miembros del equipo se fatiguen trabajando en el lugar (como ocurrirá con los trabajadores del turno de noche, las personas que simplemente no durmieron bien, las personas con niños muy pequeños, etc.).• Hay una gran cantidad de estrategias para el control de la fatiga que se pueden utilizar para reducir el riesgo de que una persona fatigada cometa un error. Algunas de estas estrategias se enumeran en el documento sobre el control de la fatiga (enlace abajo). Se pueden desarrollar tras estrategias en conjunto con la fuerza de trabajo, y con el apoyo de su socio local de HSE.• Cada sitio debe tener un plan de gestión del riesgo de fatiga pertinente a ese lugar de trabajo específico.
Apoyo para evitar la fatiga en BHP	<p>El sitio del Espacio de Trabajo Digital sobre la Fatiga en BHP tiene disponibles materiales generales sobre la fatiga, incluyendo planes genéricos del manejo del riesgo de la fatiga, una herramienta de autoevaluación de la fatiga, hojas de recomendaciones sobre la fatiga y una guía para líderes para llevar a cabo una conversación con los equipos sobre la fatiga https://spo.bhpbilliton.com/sites/DW/Pages/Fatigue-management.aspx</p> <p>Más información sobre la importancia del sueño y cómo dormir mejor se puede encontrar en la herramienta Thrive https://thrivetoolkit.bhp.com/web/</p>
Buscar apoyo	<p>Si necesita más apoyo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Acérquese al PAE para recibir ayuda con los problemas relacionados con la fatiga