

Guía para la Prevención de la Fatiga

en el sitio de trabajo en tiempos de **COVID-19**

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros S.A.



Colmena
Seguros



Intervenciones para el empleador desde la Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo

La incorporación a la rutina laboral de los protocolos de bioseguridad, las medidas de distanciamiento físico, los cambios de ropa, los turnos y rotaciones, el uso de transporte público y la movilidad... Todas las nuevas acciones para disminuir la exposición al contagio, pueden incrementar la fatiga. En esta guía encontrarás recomendaciones sobre las medidas de intervención que puedes aplicar para disminuir el riesgo de fatiga en los trabajadores que, en razón del servicio o la función que ejercen, están laborando de forma presencial.

¿QUÉ ES LA FATIGA?

La fatiga es un estado de cansancio o falta de energía que conduce a la afectación del desempeño mental o físico, incrementa la probabilidad de ocurrencia de accidentes e incidentes y reduce la productividad, de aquí la importancia de hacer una buena gestión para controlarla o prevenirla.



Fatiga en el sitio de trabajo



Mantener o retomar las actividades en el sitio de trabajo bajo las condiciones de bioseguridad para evitar el contagio de la enfermedad COVID-19, es un elemento más que debes tener en cuenta y que puede incrementar la fatiga. Dentro de ese contexto, veamos los aspectos que incrementan el riesgo de fatiga y que son necesarios intervenir:

- ▶ Duración de los turnos y de la jornada laboral.
- ▶ Planeación y organización del trabajo.
- ▶ Horario de los turnos (por ejemplo, el horario nocturno y los largos periodos de tiempo despierto).
- ▶ Tiempo de recuperación entre turnos y periodos de descanso suficientes.
- ▶ Condiciones ambientales adversas (ruido, iluminación, agentes químicos, temperaturas, riesgo biológico).
- ▶ Tipo de trabajo (baja demanda, sobre demanda), alta demanda física o mental.
- ▶ Relaciones y liderazgo con distancia física (motivación, planeación, reconocimiento).
- ▶ Ritmo de trabajo (velocidad, repetición).
- ▶ Cantidad de trabajo (saturación, imposición).
- ▶ Características demográficas: edad, estado de salud, condiciones de la vivienda.
- ▶ Calidad de sueño pobre y desórdenes de sueño.
- ▶ Necesidades familiares y responsabilidades fuera del trabajo.
- ▶ Otro empleo (empleos de tiempo parcial).
- ▶ Tiempos de desplazamiento (distancia de la casa al trabajo).

¿Qué debes hacer para intervenir la fatiga en los trabajadores que están laborando de forma presencial?

Es necesario manejar la fatiga relacionada con el trabajo para mantener la productividad, pues los trabajadores que se encuentran fatigados podrían ser menos eficientes. La fatiga incrementa la probabilidad de incidentes y accidentes, cuyas consecuencias pueden verse reflejadas en pérdidas materiales y humanas para la organización. Para prevenir la fatiga en los trabajadores te recomendamos implementar las siguientes acciones:

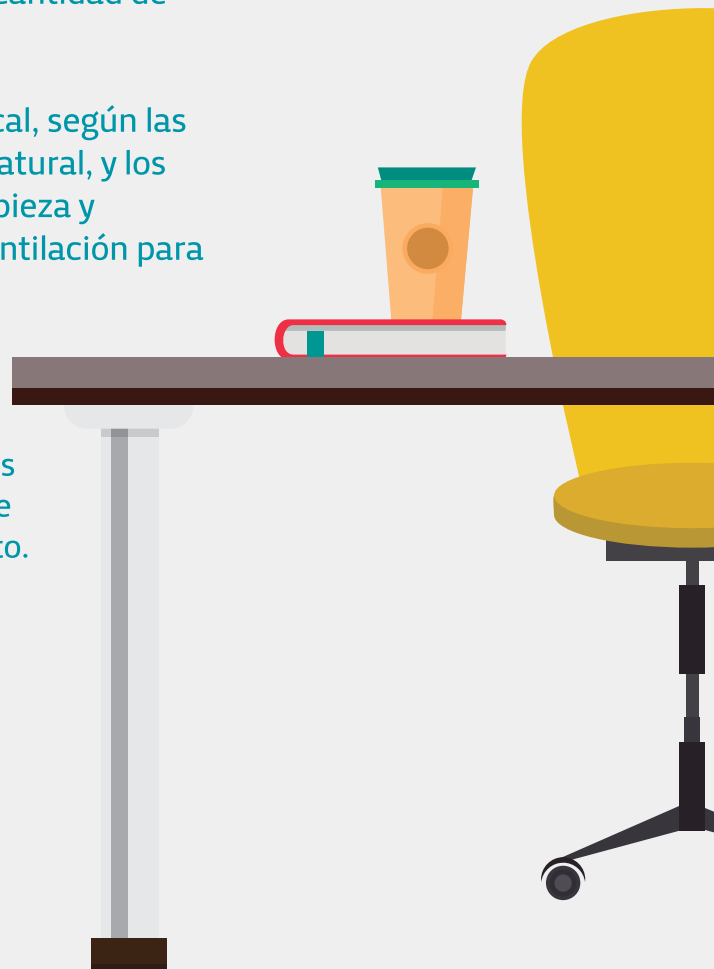


1

Controles ambientales

Los trabajadores se fatigan fácilmente si su ambiente de trabajo induce a la somnolencia. Ten presente lo siguiente:

- Usar plantas, maquinaria y equipos (mobiliario ergonómico, equipo para levantamiento de cargas, etc.) para eliminar o reducir las demandas físicas excesivas.
- Asegurar una iluminación adecuada, dado que un ambiente en penumbras afecta la visión y genera sueño.
- Proveer una ventilación adecuada para garantizar que no se presenten temperaturas extremas (ni calor, ni frío). Cuando la temperatura ambiental es muy caliente, puedes adoptar las siguientes medidas:
 - Aislar las superficies o tuberías calientes con aluminio o pintura para reducir la cantidad de calor irradiado.
 - Suministrar aire acondicionado local, según las recomendaciones de ventilación natural, y los protocolos de bioseguridad de limpieza y desinfección de los sistemas de ventilación para evitar el contagio.
 - Instalar ventanas antirreflejos.
 - Ubicar las estaciones de trabajo lejos del calor radiante o de las cabinas de observación dotadas de enfriamiento.
- Destinar facilidades para descansos, tales como cafetería, baños y salas de descanso o pausas, respetando el distanciamiento físico según el aforo del lugar.



2

Rediseño del trabajo



Mediante la revisión y redefinición de los procesos y procedimientos de trabajo, es posible prevenir la fatiga. Ten en cuenta lo siguiente:

- Trabajo nocturno: evalúa si el trabajo se puede realizar durante la jornada diurna. Si es necesario realizar el trabajo en la noche, distribuye las actividades considerando la recomendación.
- Al rediseñar las prácticas de trabajo puedes minimizar las rutinas administrativas para los trabajadores en la noche, permitiendo que se enfoquen en las responsabilidades clave.



3

Intervención de las demandas del trabajo

Te sugerimos incluir periodos de descanso en el horario de trabajo. Cuando se requiera decidir respecto a la duración y frecuencia de los descansos, es necesario que tengas en cuenta:

- El tipo de trabajo a desarrollar y la duración de los turnos; por ejemplo, una tarea que requiera un gran esfuerzo físico o mental podría requerir un tiempo total de descanso mayor por turno.
- Un espacio que permita lograr el descanso o sueño, manteniendo la distancia física requerida y según el aforo (luz baja, espacio tranquilo y a una temperatura confortable).
- Incluir la ejecución de siestas “poderosas”, entre 20 y 30 minutos, para evitar caer en etapas de sueño más profundas.
- Evitar la realización de trabajos críticos inmediatamente después de la siesta para evitar el efecto adverso del sueño por inercia.
- Incluir pausas activas. Ciertas actividades laborales pueden ser monótonas y requieren que la persona permanezca de pie o sentada por periodos de tiempo extendidos.
- Incluir pausas cortas de ejercicio, por ejemplo, hacer estiramiento de miembros y cuerpo para activar el cambio de postura en las personas afectadas.
- Animar a los trabajadores a tomar descansos programados para aliviar la fatiga, debido a la monotonía de la tarea
- Rediseñar el trabajo para incluir variedad de tareas físicas y mentales.
- Incluir rotación de trabajadores entre trabajos y tareas.
- Considerar el refuerzo a la supervisión durante el periodo de baja alerta para lograr una identificación temprana de signos de fatiga en el trabajo.
- Llenar las vacantes en el menor tiempo posible y garantizar equipos de relevo donde pueda generarse fatiga por esta situación.



4

Programación y organización del trabajo

Dentro de las medidas para intervenir el riesgo asociado con la planeación y programación del trabajo, te recomendamos:

- ◆ Reducir la cantidad de tiempo que los trabajadores invierten realizando trabajos altamente demandantes física y/o mentalmente.
- ◆ Estructurar los turnos y planes de trabajo, de tal forma que las demandas altas se presenten en el medio del turno y disminuyan hacia el final.
- ◆ Evitar cambios de turno de último momento para permitir a los trabajadores programar su tiempo libre.
- ◆ Programar las tareas complejas para ser desarrolladas en la jornada del día.
- ◆ En los turnos nocturnos, adoptar la rotación hacia delante (por ejemplo, de la mañana a la tarde, de la tarde a la noche).
- ◆ Donde se realicen turnos, la rotación debe ser rápida (cada dos o tres días).
- ◆ Limitar las jornadas de trabajo a máximo 12 horas, incluido el sobre tiempo.
- ◆ Considerar las necesidades de los trabajadores vulnerables, tales como trabajadores jóvenes o mujeres en estado de embarazo.
- ◆ Limitar el número consecutivo de días de trabajo a un máximo de cinco a siete y restringir los turnos extendidos, como por ejemplo, los de noche y mañana a dos o tres turnos consecutivos.
- ◆ Permitir dos noches de sueño completo, cuando se cambia el turno del día a la noche y viceversa.
- ◆ Incluir fines de semana libres dentro del horario.
- ◆ Contemplar planes de contingencia para situaciones potenciales, en las cuales los trabajadores tengan que realizar horas extras inesperadas, más turnos o una secuencia larga de turnos.



5

Ten en cuenta el rol familiar

El riesgo de contagio de COVID-19 exige para los trabajadores mayor interacción y cuidado de la familia, incrementando las demandas del rol familiar; por ello, debes tener en cuenta lo siguiente:



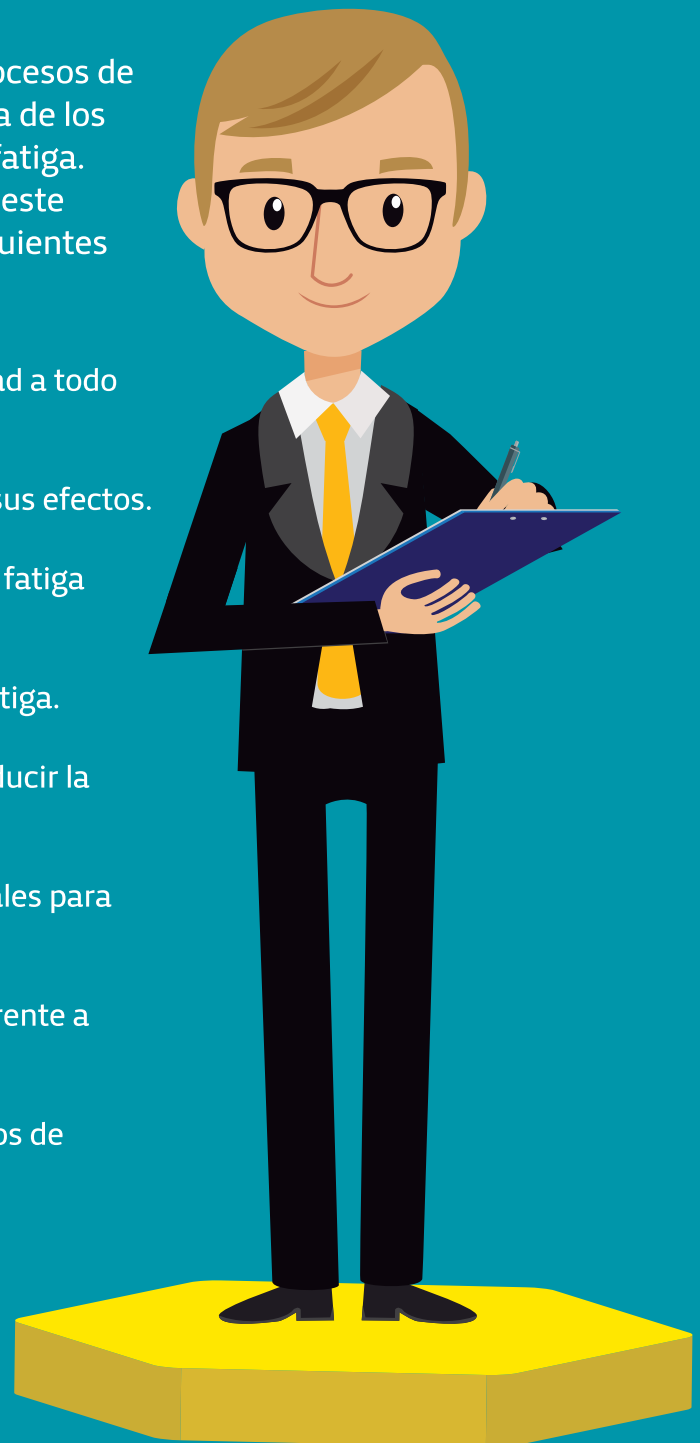
- Brinda información y capacitación a los trabajadores respecto al aprovechamiento del tiempo familiar, la convivencia y la distribución de responsabilidades en el hogar.
- Reconoce las condiciones especiales de los trabajadores cabeza de hogar y de quienes como padres solos, tienen bajo su responsabilidad hijos pequeños o en edad escolar.
- Brinda información y capacitación relacionada con el balance de la vida familiar y el trabajo, así como con el manejo del tiempo y el financiero.

6

Aplica controles administrativos y de talento humano

Programa actividades que faciliten el manejo de la fatiga:

- ◆ El entrenamiento adecuado en los procesos de trabajo puede mejorar la competencia de los trabajadores y disminuir el riesgo de fatiga. Dentro de los contenidos asociados a este entrenamiento, te planteamos los siguientes temas:
 - Responsabilidades en salud y seguridad a todo nivel.
 - El reloj biológico, sus implicaciones y sus efectos.
 - Factores asociados a la generación de fatiga dentro y fuera del lugar de trabajo.
 - Reconocimiento de los síntomas de fatiga.
 - Medidas de control para prevenir y reducir la fatiga.
 - Manejo de los estilos de vida individuales para reducir la fatiga.
 - Responsabilidad de los trabajadores frente a descansar en los días libres.
 - Acondicionamiento para realizar turnos de trabajo.



- Campañas de prevención de la fatiga. Dentro de los posibles tópicos a considerar en la campaña se encuentran:
 - Reconocimiento de los síntomas de fatiga: te puede ayudar a prevenir incidentes debido a los trabajadores fatigados o advertir sobre efectos indeseados sobre la salud.
 - Importancia de hábitos personales saludables.
 - Calidad de sueño.
 - Buenos hábitos de sueño.
 - Nutrición balanceada.
 - Hacer ejercicio de forma regular.
- Realiza vigilancia de la salud para los trabajadores que se encuentren expuestos a los factores generadores de fatiga; para estos efectos, deberás establecer los protocolos de vigilancia epidemiológica que te permitan:
 - Clasificar a los trabajadores de acuerdo con su nivel de riesgo para el planteamiento de intervenciones en orden de prioridad.
 - Establecer los reconocimientos médicos específicos que se requieren para el monitoreo permanente de los trabajadores.
 - Identificar en forma temprana posibles signos o síntomas de fatiga.
 - Implementar las acciones preventivas y correctivas que permitan minimizar las consecuencias derivadas de la exposición a factores generadores de fatiga.



Lo anterior te invita a conocer a tus empleados, no solo en lo técnico, sino también en su parte individual y en su estilo de vida por fuera de la empresa, ¡porque la prevención de la fatiga es una responsabilidad compartida entre el empleador y el trabajador!



Colmena Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN GRUPO SOCIAL

Línea Efectiva:
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559
Otras ciudades **018000-9-19667**
www.colmenaseguros.com

Síguenos en:

