

# FATIGA

En este Boletín Técnico publicamos la Ficha Técnica N° 2 preparada por la Superintendencia de Riesgos de Trabajo (SRT) sobre Fatiga, tema muy importante para el Transporte de Cargas.



## FICHA TÉCNICA DE PREVENCIÓN SRT

Son **pautas o recomendaciones** a tener en cuenta durante la ejecución de las tareas y en los ambientes laborales para que puedan ser utilizadas como medidas de prevención con el objeto de **evitar o minimizar los riesgos derivados del trabajo**.

### Fatiga

**La fatiga comúnmente llamada “cansancio” es un cuadro sintomático caracterizado por la pérdida progresiva de la capacidad de respuesta motora y cognitiva, que se encuentra asociada a la ejecución prolongada de una tarea.**

#### Introducción

Es frecuente que cuando realizamos tareas complejas como la de conducción de un vehículo, nuestra capacidad de rendir en forma óptima va disminuyendo gradualmente con el tiempo, hasta que finalmente llegamos a un estado límite en el cual el deterioro que ocasiona la fatiga física y mental impide la conducción con mínimas condiciones aceptables y en consecuencia, de seguridad.

Para comprender la aparición de fatiga en conductores de larga distancia es importante explicar brevemente las funciones fisiológicas más importantes que tienen una relación directa en la producción de fatiga en los individuos y son parámetros de utilidad para evaluarla.

Entre las funciones fisiológicas, se encuentran el **ciclo sueño-vigilia**; la regulación de la temperatura corporal; la respuesta psicomotora, endocrina al estrés (cortisol) y el ciclo circadiano entre otras.

Se denomina **ciclo circadiano** a un ritmo cercano a 24 horas de una función orgánica que persiste en la oscuridad o luz continua, sincronizada en el sistema nervioso central (hipotálamo). **El ritmo circadiano regula la secreción de cortisol**, el cual es un parámetro hormonal de estrés. Sus niveles plasmáticos presentan una importante variación a lo largo del día y en respuesta ante situaciones estresantes. Su función principal es preparar al cuerpo aumentando sus concentraciones en la mañana (alcanza su máximo cerca de las 8 am) permitiendo tener los músculos y el cerebro activo en estado de alerta, que es la primera situación de estrés fisiológico. Disminuye durante el día hasta llegar a un nivel mínimo durante la noche (cerca de las 11 pm), prepara al cuerpo para entrar en estado de sueño, induciendo relajación muscular y creando sensaciones de cansancio.

**Las alteraciones en las características de los ciclos circadianos pueden ser producto de esquemas de trabajo** (jornadas extensas, conducción nocturna, faltas de pausas o descansos necesarios para una óptima recuperación psicofísica) y se asocian con modificaciones en el rendimiento y la aparición de diversos desórdenes, cognitivos y emocionales, contribuyendo al error humano.

En caso de prolongarse en el tiempo, se podrían experimentar otros trastornos como hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales y del sistema inmunológico, incrementándose la posibilidad de contraer enfermedades de tipo infeccioso.

Por lo tanto **el principal factor de riesgo implicado en la aparición de la Fatiga, es la realización de la tarea de forma prolongada en el tiempo.**

## Recomendaciones Prácticas

### Empleador

- **Concientizar a los conductores** en los factores de riesgo inherentes a la fatiga.
- **Organizar el trabajo** de manera que los trabajadores puedan hacer pausas o ampliarlas lo necesario, a lo largo de la jornada.
- **Realizar mantenimiento** preventivo de las unidades.
- **Proveer al personal de conducción** de las comodidades necesarias para su normal y adecuado descanso en literas adaptadas en las cabinas de las unidades móviles, debiendo ser climatizadas según corresponda a la temporada o zona en que se encuentre.

## Recomendaciones Prácticas

### Trabajador

- **Organizar bien sus viajes**, respetando al máximo sus horas de sueño
- **No consumir comidas pesadas y en exceso** antes de iniciar el viaje.
- **No consumir bebidas con alcohol** (*tampoco consumir en la noche previa al viaje, si bien nos puede ayudar a conciliar el sueño, este no va ser el adecuado debido a que produce un sueño fragmentado con lo cual no realizaremos el descanso óptimo*).
- **Descansar adecuadamente** antes de iniciar la jornada, dormir un promedio de 8 horas corridas.
- **No tomar medicamentos** que puedan disminuir su estado de alerta (*miorelajantes, antihistamínicos, sedantes*).
- **Si sospecha que tiene algún problema del sueño, consulte a su médico y extreme el cumplimiento del tratamiento que le indique.**
- **No utilizar la calefacción alta** ya que la misma puede inducirle el sueño.
- **Evitar adoptar posturas excesivamente relajadas** y tome firmemente el volante.
- **Dirigir las salidas de aire al cuerpo o a los brazos, nunca directamente a los ojos** con el efecto de evitar que los ojos se sequen y produzcan fatiga ocular.
- **No es saludable abusar de bebidas energizantes.** Estas suelen provocar un efecto rebote peligroso y solo enmascaran el síntoma (*al principio puede sentir el efecto de estar más despierto, reapareciendo la fatiga de forma inesperada*).
- **Beber abundante agua** o jugos de frutas durante el viaje.
- **Procurar no escuchar música que lo relaje** o en las horas donde se nota más propenso al sueño.
- **Realizar detenciones cada 2 horas** (*evitar largos trayectos*)
- **Si debe conducir de noche** extreme las recomendaciones.
- **Evitar conducir de noche** de forma continua.
- **Durante las detenciones** es conveniente realizar siestas de 15 a 20 minutos y ejercicios de recuperación física:
  - Rote los hombros un par de veces primero en un sentido y luego en el otro.
  - Incline la cabeza hacia un hombro y luego hacia el otro
  - Baje lentamente la cabeza hacia las rodillas
  - Realice movimientos lentos y repetidos de estiramiento de ambas piernas cada vez que pare.

### Normativa de Aplicación

(Vigente a la fecha de publicación)

**Ley 19.587 - Art. 4; Art. 5 Inciso d) y h); Art. 9 Inciso k). / Decreto 351/79 - Art. 4; Cap. 21. / Otras normativas legales vigentes.**

### Referencias Adicionales

/ Reglamentación general de la Ley N° 24.449 de tránsito y seguridad vial; Anexo 1, Art. 48° A. 1.3 / C153 - Convenio sobre duración del trabajo y períodos de descanso (transportes por carretera), 1979 (núm. 153) / Res MT ySS 319/2011 - Reglamento de condiciones básicas de higiene y seguridad en las playas de estacionamiento de camiones en empresas cerealeras. Santa Fe / Convenio colectivo de trabajo 40/89 de Trabajadores Camioneros. / Decreto 692/92 / Decreto 253/95 - Régimen de Penalidades por Infracciones a las Disposiciones Legales y Reglamentarias en Materia de Transporte por Automotor de Jurisdicción Nacional. / Secretaría de Transporte -transporte automotor- Resolución 60/93.

### Importante

La Ficha Técnica de Prevención SRT es de tipo orientativo y de carácter no obligatorio. Para mayor información consultar normativa y documentación oficial de organismos nacionales e internacionales.