



FATIGA LABORAL:

Enemigo silencioso de la salud que afecta la productividad

POR ANDREA URREJOLA MARIN

Imagine que a causa de la fatiga acumulada un conductor de camión minero o de un bus de transporte de pasajeros se queda dormido al volante... es probable que genere un accidente de gran magnitud y, de paso, afecte la productividad de la compañía. En otro escenario, en el ámbito de la salud, ¿qué ocurriría si una enfermera de cuidados intensivos pierde la concentración en sus quehaceres, por los altos niveles de estrés y falta de sueño reparador?

Por la gravedad de este problema, que es necesario prevenir, controlar y gestionar en los entornos de trabajo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido la fatiga laboral como una enfermedad ocupacional.

Según la OMS, la fatiga laboral se caracteriza por una sensación constante de agotamiento, pensamientos negativos sobre el trabajo y una disminución en la eficiencia. En tanto, la doctora Nathali Ángel, psiquiatra de Clínica Indisa, la define "como el agotamiento físico y mental causado por sobrecarga o estrés en el trabajo", también puntualiza que los síntomas suelen ser falta de atención o desconcentración, irritabilidad, insomnio, cansancio, entre otros.

¿Cómo impacta la fatiga en la seguridad laboral o qué consecuencias puede acarrear? Según explica la doctora de Clínica Indisa, "en el caso de personalidades más obsesivas de lo normal o muy estructuradas, la tendencia a sobrecargarse de trabajo o siempre intentar quedar bien es más frecuente, cuya consecuencia es la ansiedad. Y esta se puede presentar como preocupaciones somáticas excesivas y llegar a sentirse muy enfermo físicamente.

También hay personas que se exceden en sus horarios de trabajo, lo que a veces trae repercusiones en la familia o en lo social, donde la persona tiende a aislarse por estar trabajando".

Y debido a ese cansancio generalizado, "la persona empieza a cometer errores más frecuentemente, se puede volver más irritable o más apático y esto tener repercusiones en el rendimiento laboral (por ejemplo, disminuyendo la productividad, en el caso del conductor, o bajando la calidad de atención a sus pacientes, en el caso de la enfermera).



Además, podría influir en el clima laboral (empeorar el relacionamiento con sus compañeros de trabajo)", agrega la doctora Ángel.

Cabe destacar que la somnolencia también se relaciona con la fatiga. Al respecto, desde Mutual de Seguridad comentan que "la fatiga y la somnolencia representan riesgos significativos en diversas industrias, especialmente en sectores donde los trabajadores enfrentan turnos prolongados, trabajo nocturno, tareas de alta demanda cognitiva y condiciones ambientales adversas". Y precisan que, según sus informes, han podido identificar que estos factores son críticos

en actividades como el transporte de pasajeros y carga, la minería, la salud, la vigilancia y el monitoreo de equipos automatizados.

Por ejemplo, desde la mutualidad añaden que "en trabajadores que realizan turnos rotativos y nocturnos (en áreas como la minería, salud, vigilancia y manufactura), los factores de riesgo específicos son: alteraciones del ciclo circadiano, dificultando el descanso reparador; cambios frecuentes en los horarios de trabajo que afectan la adaptación del cuerpo, y exposición a entornos de alto estrés que pueden exacerbar la fatiga".

BURNOUT DE VERANO

También es importante hacer énfasis en un fenómeno que afecta a la mayoría de los trabajadores: la fatiga o el burnout de verano.

Desde la empresa de recursos humanos Robert Half Chile indican que este es uno de los mayores temores de quienes ocupan cargos de jefaturas y toma de decisiones, y lo describen como "un concepto asociado al agotamiento y el estrés que pueden sufrir los trabajadores a raíz de una temporada laboral (sobrecarga de trabajo a causa de la baja dotación de personal durante las vacaciones de verano) y que genera fatiga emocional y física".

En estos casos, subrayan que la planificación anticipada de las tareas es muy importante para evitar inconvenientes que afecten la productividad y el ambiente laboral. "Definir tareas y quién debe responder por ellas y establecer límites claros en cuanto al trabajo a realizar durante el verano es fundamental", afirma Caio Arnaes, director asociado de Robert Half Chile.

Esto se refiere a organizar lo que el equipo tiene que hacer, tanto de manera colectiva

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la ha reconocido como una enfermedad ocupacional. Según la OMS, la fatiga laboral se caracteriza por una sensación constante de agotamiento, pensamientos negativos sobre el trabajo y una disminución en la eficiencia. En tanto, la doctora Nathali Ángel, psiquiatra de Clínica Indisa, la define "como el agotamiento físico y mental causado por sobrecarga o estrés en el trabajo".



Este problema necesita prevenirse, controlarse y gestionarse en los entornos de trabajo.

como individual, antes de la ausencia de uno o más trabajadores. Revisar con detalle qué se debe terminar antes, qué va a quedar delegado a quienes estarán trabajando y qué se dejará para después de que regresen aquellos que salen de vacaciones.

La organización y capacidad de planificación son una clave maestra en este período. Existe una tendencia natural a dejar todo listo antes de que alguien salga de vacaciones. Sin embargo, eso puede generar un aumento del estrés y cansancio en el equipo. "Una forma de contrarrestar esos efectos es ordenar el trabajo,

identificando las tareas que quedarán concluidas, las que serán delegadas y a quién se le traspasarán y las que esperarán hasta que los trabajadores responsables por ellas regresen", agrega Arnaes. Un consejo que actualmente vale considerar, ya que hay trabajadores que prefieren salir de vacaciones a fines de febrero y comienzos de marzo.

Finalmente, ¿qué estrategias o conductas simples de seguir debiera realizar a diario un trabajador que está en alto riesgo de sufrir fatiga laboral? La Dra. Nathali Ángel manifiesta que "en la casa es importante descansar y dormir idealmente ocho horas.

Mientras que durante el trabajo, es fundamental hacer pausas y siempre tomarse el tiempo para almorzar. Es un mal hábito no hacerlo o no tomar desayuno, ya que también esto influye en la concentración y el rendimiento laboral". Más allá de estos consejos, la psiquiatra concluye que "el empleador debe cuidar a su empleado (por ejemplo, realizando encuestas de clima laboral, confiables y externas, y que tomen medidas según los resultados) y el empleado debe mantener durante y después del trabajo hábitos saludables para evitar la fatiga laboral".