

## SEGURIDAD LABORAL

# Fatiga y somnolencia en la conducción: un riesgo a gestionar en el trabajo

Estos problemas pueden ser gestionados a través de estrategias multifactoriales que incluyen la optimización de turnos, la capacitación en higiene del sueño, el uso de tecnologías de monitoreo y la implementación de programas de gestión de riesgos. Desde la Mutual de Seguridad advierten que esto debe ser respaldado por políticas organizacionales sólidas y una cultura de seguridad laboral efectiva.

Los trabajadores del transporte de pasajeros y de carga están muy expuestos a sufrir fatiga y somnolencia. Según informes de la Mutual de Seguridad, entre los factores de riesgo específicos de esta actividad se incluyen: jornadas laborales extendidas con horarios irregulares, exposición a condiciones de tráfico adversas y estrés asociado a la conducción prolongada, alteraciones del ritmo circadiano debido a trabajo de noche o turnos rotativos, y deficiente higiene del sueño debido a períodos de descanso insuficientes.

Según explica el gerente de Seguridad Vial de la Mutual de Seguridad, Luis Stuyen, "la evidencia revisada destaca que la fatiga puede ser gestionada a través de estrategias multifactoriales que incluyen la optimización de turnos, la capacitación en higiene del sueño, el uso de tecnologías de monitoreo y la implementación de programas



Luis Stuyen, gerente de Seguridad Vial de Mutual de Seguridad.

de gestión de riesgos".

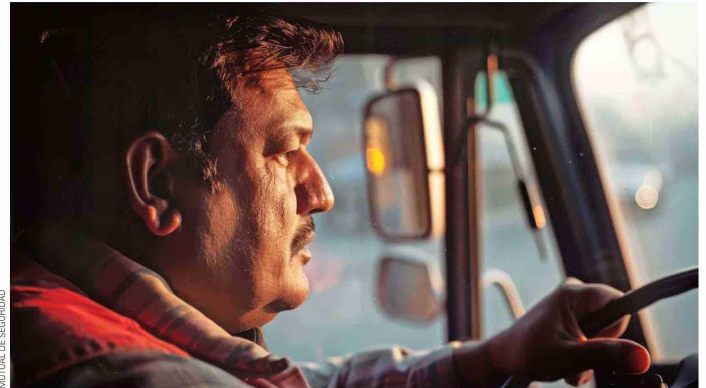
No obstante, advierte que "es fundamental que dichas medidas sean respaldadas por políticas organizacionales sólidas y una

cultura de seguridad laboral efectiva".

En cuanto al uso de tecnología, si bien dispositivos como los sensores de detección de somnolencia, asientos con vibración y sistemas de monitoreo fisiológico pueden complementar la prevención de accidentes, el experto de la Mutual es categórico en mencionar que "la tecnología no sustituye la necesidad de una estrategia integral basada en la regulación de horarios, el diseño de turnos adecuados y el acceso a espacios de descanso apropiados. Además, se debe considerar que muchas tecnologías en el mercado carecen de validación científica y deben ser implementadas con criterios rigurosos", opina.

### PREVENCIÓN

En estricto rigor, desde la mutualidad enfatizan que la prevención de la fatiga laboral debe abordarse con una estrategia



integral que incluya la gestión de los tiempos de trabajo y descanso, la implementación de pausas activas, y la promoción de una cultura organizacional que priorice el bienestar de los trabajadores.

"Para ello es clave establecer turnos rotativos adecuados, fomentar hábitos de sueño saludables y capacitar a los equipos para reconocer los signos de fatiga en sí mismos y en sus compañeros. Además, es fundamental contar con protocolos para la intervención temprana cuando se detecten signos de somnolencia en actividades críticas".

En concreto, Mutual de Seguridad implementa programas

*Mutual de Seguridad genera un informe con el nivel de riesgo, entregando recomendaciones ajustadas a la realidad de cada organización.*

de sensibilización y formación —dirigidos a empresas y trabajadores— sobre los riesgos de la fatiga y la importancia del descanso.

"Desarrollamos capacitaciones teórico-prácticas, incluyendo simuladores de conducción, y asesoramos en la implementación de planes de gestión de riesgos psicosociales que incluyen la fatiga como un factor crítico. Junto con ello, realizamos evaluaciones en terreno para identificar condiciones de riesgo y entregamos recomendaciones específicas a

cada organización".

Además, indica Stuyen que ponen a disposición un instrumento para la autogestión de fatiga y somnolencia dirigido a empresas de transporte de carga, interurbano y de personas, donde a partir de esta autoevaluación las empresas del rubro podrán evaluar su nivel de riesgo asociado a fatiga y somnolencia.

Así, de acuerdo a los resultados, Mutual de Seguridad genera un informe con el nivel de riesgo, entregando recomendaciones ajustadas a la realidad de cada organización con el objetivo de orientar dónde están las debilidades y apoyar en la toma de decisiones.