

FATIGA LABORAL:

Detección temprana, asumirla y enfrentarla

La persona en el mundo laboral no pierde su esencia, sigue siendo un ser vivo, inserto en un ambiente sistémico que es el trabajo. La fatiga que tienen las personas (trabajadores) es una carga de trabajo, reflejada en exigencias fisiológicas (movimientos, posturas, fuerzas) y principalmente mental, con funciones cognitivas en intensidad variable (actividades mentales de comprensión, razonamiento, solución de problemas; la concentración, la memoria, entre otras).

Así, a juicio de Santiago Filgueira Guzmán, académico de la Escuela de Ingeniería de Prevención de Riesgos y Medio Ambiente de UDLA, la fatiga puede manifestarse en estados de diferente intensidad (desde muy ligera hasta el agotamiento total) y no es fácil encontrar una definición única. La fatiga provocada por el trabajo es una expresión (general o local) de la tensión que este produce por las exigencias laborales y suele eliminarse mediante un adecuado descanso.

Agrega que la fatiga genera una disminución de la capacidad de respuesta de las tareas que ejecuta una persona, lo que es multicausal. El académico sostiene que por todo lo anterior es de gran relevancia enseñar a descubrir factores para que se adopten las medidas más pertinentes, para lograr el descanso suficiente.

—¿Por qué es importante contar con un buen sistema de control y detección de fatiga o cansancio en los operarios?

“Es importante tener este factor controlado en una empresa debido a que la legislación chilena hace referencia en el Código del Trabajo a la responsabilidad del empleador ante sus trabajadores, en donde el artículo 184 dispone que “el empleador estará obligado a tomar todas las medidas necesarias para proteger eficazmente la vida y salud de los trabajadores, manteniendo las condiciones adecuadas de higiene y seguridad en las faenas, como también los implementos necesarios para prevenir accidentes y enfermedades

En ciertos trabajos como en la minería o en la conducción, la fatiga laboral puede traer aparejadas graves consecuencias para la salud de quien la sufre y para su entorno laboral productivo.



Santiago Filgueira Guzmán, académico de la Escuela de Ingeniería de Prevención de Riesgos y Medio Ambiente de la UDLA.

profesionales”.

Ese elemento obliga a tener en consideración esta variable porque muchos accidentes se desencadenan producto del cansancio y la fatiga; por ello contar con un buen sistema de control permitirá reducir la desmotivación laboral, accidentabilidad, también aumentará la productividad de la empresa, reducirá el ausentismo y sin duda disminuirá algunos errores en la ejecución de una actividad, pero no olvidemos que otra consecuencia es que puede afectar negativamente a las capacidades de análisis de datos,



La faena minera es uno de los sectores productivos donde más se da la fatiga laboral.

de toma de decisiones y falta de concentración mental.

Una medida preventiva de este aspecto, sin duda, es la planificación de los turnos laborales. También se debe tener en cuenta las horas de sueño, las horas de descanso y la alimentación saludable”.

—A nivel mundial y en Chile en particular, ¿desde cuándo se toma conciencia de esta realidad y se comienzan a aplicar este tipo de sistemas o métodos para prevenir el cansancio en el trabajo?

“En el mundo, los primeros estudios relacionados con estos conceptos datan desde que nace ‘La ciencia del trabajo’, siendo uno de los principales autores Wojciech Bogumil Jastrzebowski (1799-1882), quien publicó un tratado filosófico titulado: ‘Compendio de Ergonomía, o la Ciencia del Trabajo Basada en Verdades Tomadas de la Naturaleza’ (Jastrzebowski, 1857, entre otros autores). En Chile, comenzamos más tarde, incorporando esta ciencia de manera posterior a las declaraciones de derecho solicitadas por las agrupaciones obreras. Por ello, se instaló en 1924 la jornada de 48 horas,

manteniéndose vigente hasta 2005 cuando hubo un cambio a las actuales 45 horas con el objetivo de crear empleos. Pero no debemos olvidar normativas que apoyan la importancia de diseñar los turnos, como el Artículo 60, Ley N° 18.916: ‘No obstante lo dispuesto en la legislación laboral común en materia de jornada de trabajo, la autoridad aeronáutica tendrá, por razones de seguridad de vuelo, la facultad exclusiva para establecer los sistemas y turnos de trabajo y descanso del personal de vuelo’.

También en 2008 se modifica el Código del Trabajo indicando el artículo Art. 25 lo siguiente: ‘La jornada ordinaria de trabajo del personal de choferes y auxiliares de la locomoción colectiva interurbana, y de servicios interurbanos de transporte de pasajeros, será de ciento ochenta horas mensuales. En el caso de los choferes y auxiliares de la locomoción colectiva interurbana y de los servicios interurbanos de transporte de pasajeros, el tiempo de los descansos a bordo o en tierra y de las esperas que les corresponda cumplir entre turnos laborales sin realizar labor, no será imputable a la jornada y su retribución o compensación se ajustará al acuerdo de las partes.

Todos los trabajadores aludidos en el inciso precedente deberán tener un descanso mínimo ininterrumpido de ocho horas dentro de cada veinticuatro horas”.

—¿Cuáles son las tecnologías más usadas para controlar la ocurrencia de fatiga laboral?

“Los métodos más usados están relacionados con impedir la somnolencia o cansancio en conductores a través de equipos que miden movimientos, posturas, pestañeo, bostezos y que reportan a un panel de control, manteniendo registros de la fecha y hora cuando sucede un evento. Existen varios proveedores que cuentan con este equipamiento que va en el mismo vehículo. Pero también se pueden realizar estos sistemas antes de iniciar el trabajo, controlando capacidades, alcohómetro, reportes de salud y vigilancia psicomotora.

Ahora bien, en Chile es difícil precisar cómo y cuándo comenzaron las empresas a incorporar sistemas o métodos para prevenir el cansancio, pero sí podemos identificar que especialmente en los rubros del transporte de pasajeros (terrestre y aeronáutico) y en minería,

fueron las industrias que comenzaron a implementar estos métodos para prevenir el cansancio, por los resultados de los accidentes que sufrieron”.

—¿Por qué es relevante que este año la OMS haya declarado el burnout, una especie de estrés laboral crónico, como una enfermedad?

“El burnout es un tipo de estrés donde claramente las exigencias laborales superan las capacidades humanas, pero la diferencia está como lo indica su nombre en ‘estar quemado’ o simplemente como lo entendemos nosotros, un agotamiento físico y mental, por estados críticos en lo laboral y también por su vida personal. En los primeros estudios esta enfermedad se relacionaba con trabajadores que desempeñan su labor de cara al público. Dos de los síntomas más comunes son depresión y ansiedad, motivos de la gran mayoría de los ausentismos por las licencias laborales.

El principal detonante del síndrome de burnout es el entorno laboral y especialmente las condiciones de trabajo que pueden estar presentes en las empresas. El trabajador que está expuesto de manera permanente a altos niveles de estrés, carga de trabajo excesiva, poca autonomía para tomar decisiones, malas relaciones con distintos niveles jerárquicos en el trabajo y ausencia de apoyo en su entorno más íntimo, además falta de formación para desempeñar las tareas, por mencionar algunos”.

—¿Cómo estamos en materia de uso de tecnologías para el control de fatiga?

“Inicialmente se importó tecnología de los países desarrollados que ya estudiaban esta materia. Latinoamérica tuvo un desarrollo similar en la implementación de estos sistemas o métodos de control de la fatiga, en especial el rubro de la minería. Así también en nuestra universidad, a través de las asignaturas de Prevención de Riesgos, se entregan las bases teóricas y prácticas para que el estudiante determine el modelo más efectivo”.