



LA FATIGA LABORAL

La fatiga laboral se presenta comúnmente durante el desempeño de cualquier profesión, demasiado esfuerzo o el exceso de tiempo dedicado al trabajo. Se trata de una sensación molesta que se puede combatir con un adecuado descanso. Por supuesto que suele darse en las oficinas, pero también en actividades adelantadas al aire libre, en los comercios o un centro educativo y, particularmente, en aquellos trabajos que requieren fuerza, altos grados de intelecto o se utilizan tecnologías muy exigentes, así como cuando se realizan bajo condiciones nocivas o poco apropiadas

TIPOS DE FATIGA LABORAL

General: afecta todo el organismo, tanto física como mentalmente.

Sensorial: ocasiona dolores e hipersensibilidad en el sistema nervioso.

Física: genera dolores localizados en algunos músculos.

Mental: Producida por una actividad mental intensa o prolongada, crea tensión en el individuo. La padecen principalmente quienes desempeñan trabajos intelectuales, de gran precisión y aquellos trabajadores con grandes responsabilidades.

Crónica: el descanso insuficiente o la falta de recuperación en etapas sucesivas del trabajo provoca una sensación de malestar, físico y emocional con el tiempo resulta en una fatiga crónica, mantenida por la rutina diaria.



Los síntomas pueden ser:

Fisiológico: Aparece como una disminución de la función del algún órgano o del organismo completo. Puede producir reacciones como el aumento de la frecuencia cardiaca o de la actividad eléctrica muscular.

Conductuales: Se percibe en el bajo rendimiento. El aumento en el número de errores al realizar determinadas tareas, es un buen ejemplo de estos síntomas.

Psicofísicos: Se manifiesta en la sensación de agotamiento y el deterioro sensorial. Pero también en sensaciones subjetivas de malestar o incomformidad que el trabajador puede incluso expresar con ira o mal humor.

COMO COMBATIRLA

Las medidas para contrarrestar la fatiga laboral deben combinar acciones organizacionales e individuales, pues su prevención debe darse durante el tiempo extralaboral. El reposo fuera del trabajo debe incluir relajamiento físico y el sueño, pero también la recreación, el entretenimiento y un real cambio de actividad.

Es conveniente que el individuo evite el exceso de ejercicio y una carga muy pesada de tareas en el hogar para que el descanso sea verdaderamente reparador.

Por su parte, para prevenirla, las empresas deben establecer horarios, turnos y jornadas de trabajo razonables, así como periodos de descanso adecuados y disponer de suficiente tiempo para el sueño, el recreo y la alimentación.

Es importante que la empresa realice además un adecuado estudio de los puestos de trabajo, en el que se analicen las tareas y las condiciones del trabajador, para evitar el desgaste físico, y las disfunciones anatómicas.

Como los ambientes laborales insalubres generan diversos tipos de fatiga es fundamental proveer espacios y condiciones físicas óptimas, como temperatura, ventilación e iluminación adecuada y niveles de ruido por debajo de los máximos permitidos. Así mismo, brindar al trabajador los elementos de protección personal necesarios, de acuerdo con el tipo de trabajo que realiza, y asegurar un buen mantenimiento a las máquinas o herramientas.

Todo esfuerzo emprendido por las organizaciones redundará en beneficio para todos sus miembros y de la misma productividad. Esta y otras precauciones protegen al trabajador de la fatiga laboral y, con esto, la empresa previene también su consecuencia más costosa: los accidentes de trabajo

Fuente
<http://revista.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/download/16689/17585>
<http://norma-ohsas18001.blogspot.com.co/2012/12/la-FATIGA-laboral.html>
<http://revistadigital.inesem.es/gestion-integrada/la-FATIGA-laboral/>