**Objetivo:** Ayudar a los empleados a combatir la fatiga a fin de reducir los riesgos a la seguridad y a la salud.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), alrededor de 15 millones de estadounidenses trabajan en horarios irregulares, esto incluye turnos a jornada completa durante la tarde, turnos nocturnos y turnos rotativos (en los que los trabajadores alternan el trabajo de noche y de día en una determinada semana). Estos tipos de turnos se han asociado con riesgos a la seguridad y a la salud, y determinados empleos (como los que tienen que ver con la respuesta ante desastres) presentan mayores riesgos.

Esto se debe a que un patrón irregular de sueño altera el **ritmo circadiano.** El ritmo circadiano es un ciclo interno de 24 horas que controla cuándo se siente alerta y cuándo se siente soñoliento. Los ritmos circadianos alterados provocan fatiga en los trabajadores. La fatiga también puede empeorar con horas de trabajo prolongadas o descanso insuficiente durante la jornada laboral.

**Efectos de la fatiga**

* Menor capacidad para enfocarse durante períodos de tiempo prolongados
* Mayores probabilidades de no prestar plena atención a la tarea que se realiza, como operar una máquina o un vehículo
* Mayor cantidad de errores que podrían provocar accidentes de lesiones
* Menor capacidad para realizar tareas de manera efectiva
* Menor salud física y mental

**Cómo combatir la fatiga durante el día**

* Ajuste la iluminación o la temperatura (o solicite que estas se ajusten) si cualquiera de ambas impide el estado de alerta en el trabajo.
* Consuma alimentos nutritivos en intervalos regulares.
* Realice ejercicios regularmente. No obstante, no realice ejercicios cerca de la hora de irse a dormir.

**Cómo controlar la carga laboral**

* Modere la carga laboral tanto como sea posible. Si los turnos son prolongados, trate de elegir tareas más livianas. Si el trabajo es intenso, trate de trabajar en turnos más cortos.
* Programe el trabajo pesado o exigente en momentos en que se encuentra más alerta para reducir el riesgo de sufrir un accidente.
* Con respecto al trabajo exigente, tómese descansos frecuentes cada dos horas.
* Tómese al menos 10 horas consecutivas por día de tiempo libre para que pueda dormir 7 u 8 horas. Esta es la cantidad de sueño que se recomienda para los adultos.

**Cómo mejorar la calidad del sueño**

* Váyase a dormir y levántese a la misma hora todos los días.
* Busque un horario que se adapte a usted. Tal vez necesite experimentar con los horarios, en especial si trabaja en turnos nocturnos.
* Los ritmos circadianos se ven afectados por la luz; por ende, asegúrese de que la habitación se encuentre lo suficientemente oscura.
* Asegúrese de que no haya ruido o distracciones; o bien, bloquee el ruido que lo mantenga despierto.
* Regule la temperatura.
* Evalúe el nivel de comodidad de su cama y realice mejoras si es necesario.
* Use la cama sólo para dormir.
* No consuma mucha comida antes de irse a dormir. En especial, evite los alimentos grasosos y el alcohol.
* Evite la cafeína durante la tarde y la noche.
* Evite usar anfetaminas u otros estimulantes, así como las píldoras para dormir, que pueden afectar su rendimiento el día siguiente.
* Realice un seguimiento de los medicamentos que puedan afectar el sueño o la capacidad para trabajar.

*Si tiene problemas para dormir o fatiga crónica que continúa después de implementar todas estas estrategias, considere buscar ayuda médica.*

Organization:Date: Este formulario deja constancia de que la capacitación que se ha detallado aquí se presentó a los participantes enumerados. Al firmar el presente formulario, cada participante reconoce haber recibido la capacitación.

Organización: Fecha:

Instructor: Firma del instructor:

**Participantes de la clase:**

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha: