

## ¿Cómo reconocer la fatiga?

Las personas fatigadas a veces no perciben adecuadamente su propio nivel de fatiga y disminución del rendimiento.

Algunos de los síntomas y señales más evidentes son:



### Físicos

- Incapacidad para permanecer despierto (cabezadas, adormilarse).
- Dificultad para coordinar movimientos (caída de objetos).
- Problemas del habla (lentitud, balbuceo).



### Mentales

- Lapsos de atención o centrarse en problemas triviales.
- Lentitud o no respuesta a situaciones normales/emergencias.
- Poca capacidad para calcular distancias, velocidades, etc.
- Olvidar terminar tareas y dificultad para pensar claramente.



### De comportamiento

- Disminución de la tolerancia o comportamiento antisocial.
- Cambios de humor (irritabilidad, cansancio, depresión).
- Ignorar comprobaciones o procedimientos normales.
- Aumento de omisiones, errores y faltas de atención.

## ¿Cuáles son los principales factores que influyen en la fatiga?

Los factores de la fatiga en la pesca se pueden agrupar en 3 clases: personales, del buque y de la organización. Este tríptico aborda los más importantes y ofrece algunas recomendaciones preventivas.

## La fatiga: un riesgo para la salud y para sufrir accidentes

Este tríptico proporciona recomendaciones para mitigar la fatiga y sus efectos sobre la tripulación, con el fin de mejorar la seguridad y salud en la pesca.

### ¿Qué es la fatiga?

Es el cansancio resultado de la falta de sueño, de la mala calidad del mismo o de la excesiva carga de trabajo física o mental.

La pesca implica grandes esfuerzos físicos, posturas inadecuadas, movimientos repetidos y manipulación de cargas en todas sus formas (elevación, transporte, empuje, arrastre).

Por otra parte, los periodos de descanso se establecen en función de las necesidades de la actividad. Además, las condiciones de la mar, las largas jornadas, los horarios de trabajo, el ritmo de trabajo, la convivencia en un espacio reducido, las relaciones interpersonales y la monotonía influyen en la falta de descanso adecuado.

### ¿Cómo afecta la fatiga en los trabajadores de la pesca?

La fatiga aumenta el riesgo de sufrir accidentes mientras se faena (accidentes operacionales) así como durante la navegación (accidentes marítimos como colisiones, embarrancamiento, etc.).



# PESCA Y FATIGA

# ¡TÓMATE UN DESCANSO!



## La fatiga es un riesgo que hay que abordar

### Para saber más:

[www.insst.es](http://www.insst.es)

[www.insst.es/maritimo-pesquero](http://www.insst.es/maritimo-pesquero)

[www.youtube.com/user/INSHTergo](https://www.youtube.com/user/INSHTergo)

[@INSST\\_MITES\\_GOB](https://twitter.com/INSST_MITES_GOB)

**Autor:** Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

**Elaborado por:** Esther Duque Casas y Esperanza Valero Cabello  
Centro Nacional de Medios de Protección (CNMP) – INSST

**NIPO (papel):** 118-20-061-0

**NIPO (en línea):** 118-20-062-6

**Depósito Legal:** M-17612-2020

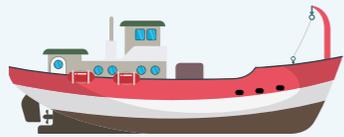


# Buque y fatiga

**Un diseño inadecuado del buque pesquero puede generar fatiga:** algunas características afectan a la carga de trabajo y otras a la capacidad de dormir o al estrés de la tripulación.

## Factores y recomendaciones

Los **espacios de alojamiento y descanso (camarotes)** tendrán una temperatura adecuada, buena ventilación, estarán protegidos del ruido, luz y vibraciones, garantizar espacio suficiente y se garantizará buena ubicación respecto a cocina, sala de máquinas...



El **estado del buque y su mantenimiento** evitará ruidos, vibraciones, movimiento en la mar, etc.

Los **espacios y equipos de trabajo** serán **ergonómicos** (buena visibilidad, amplitud de movimientos, ayudas mecánicas...), y debe hacerse **mantenimiento y revisiones** de los equipos.

# Organización del trabajo y fatiga

**La empresa debe adoptar las medidas necesarias para prevenir, reducir o controlar el riesgo de fatiga de las tripulaciones.**

## Factores y recomendaciones

La **formación y concienciación sobre la fatiga son esenciales**, deben repetirse periódicamente y tratar sobre las causas/consecuencias y el reconocimiento de la fatiga.



Se **planificarán las operaciones** distribuyendo la carga de trabajo, rotando tareas y organizando los horarios, pausas y descansos, evitando programar actividades durante la noche (de 3-5 a.m. la fatiga es más probable).

Se fomentará un **entorno saludable a bordo** (alimentación, condiciones para el descanso, etc).

La fatiga se contemplará en la **evaluación de riesgos y el análisis de los accidentes/incidentes** que ocurran.

Se deberá respetar la **tripulación mínima de seguridad** y adecuar los **recursos humanos/materiales** a las tareas a realizar.

# Tripulación y fatiga

## Factores y recomendaciones



### Sueño y descanso

- ▶ **Un sueño reparador es esencial** para las necesidades del organismo, en **cantidad** (7-8h cada 24h) y de **calidad** (sin interrupciones).
- ▶ El **reloj interno o ritmo circadiano se debe respetar en lo posible** así como garantizar que con trabajo nocturno/a turnos se pueda dormir durante el día en un entorno adecuado.
- ▶ **Los descansos** durante la jornada (pausas y siestas breves de unos 20 minutos) alivian la fatiga.
- ▶ **La tripulación debe respetar los tiempos asignados para dormir** (acostarse, no usar móvil/pantallas, etc.).



### Alimentación

- ▶ **Una alimentación saludable** (rica en proteínas, verduras, frutas y carbohidratos, evitando azúcares o productos procesados) **minimiza la fatiga**. Es recomendable hacer 5 comidas al día y a horas regulares, evitando las comidas copiosas antes de salir a la mar, durante la travesía y justo antes de acostarse.
- ▶ Además, es importante mantenerse bien hidratado: **beber agua** (unos 2L al día).



### Alcohol, tabaco y otras sustancias

- ▶ **Se debe evitar el consumo de alcohol y drogas** (pueden producir somnolencia y reducir la alerta) **y el tabaco** (es adictivo, afecta a la salud y al sueño).



### Cafeína y otros estimulantes

- ▶ Los estimulantes (café, té, refrescos de cola, bebidas energéticas) afectan al sueño, pudiendo aumentar la fatiga. **No se deben tomar al menos 3-4 horas antes de dormir.**



### Medicación y estado de salud

- ▶ Algunos medicamentos (antihistamínicos, antidepresivos, algunos antiinflamatorios, etc.) pueden afectar al nivel de alerta/rendimiento o producir insomnio/somnolencia. **No hay que automedicarse e informar** al Servicio de Prevención si se toman medicamentos con el símbolo.



### Ejercicio y estado físico

- ▶ **Hay que hacer ejercicio y mantener el buen estado físico** ya que mejoran la salud general, contribuyen a mantener la alerta, la resistencia y la tolerancia a la fatiga y a gestionar el estrés.



### Otras recomendaciones

- ▶ **Usar ropa adecuada** a las condiciones climáticas.
- ▶ **Mantenerse alerta** hablando con compañeros, etc.
- ▶ **Informar** de cualquier caso en el que la fatiga (propia o de compañeros) pueda poner en peligro la seguridad del barco.