

PLATICA DE 5 MINUTOS

Cuántas veces hemos caído en el engaño de trabajar sin descanso para terminar a tiempo, aumentar la producción o simplemente con la expectativa de descansar después... Todas las razones anteriores y muchas otras no son más que simples mentiras que de cualquier manera queremos creer y que al final, no llevan a nada bueno. Investigando sobre el tema se ha logrado concluir que la mayoría de los accidentes e incidentes en el trabajo son causadas por el exceso de fatiga.

La falta de descanso pone en riesgo la seguridad porque:

- ✓ Se pierde la atención.
- ✓ Se reduce la capacidad de acción y reacción.
- ✓ Se reduce la motricidad.
- ✓ Trabajamos a "marcha lenta".
- ✓ El deterioro general del organismo es progresivo.
- ✓ En casos extremos se pierde el juicio y hasta se pueden sufrir alucinaciones.

Una buena práctica para evitar la fatiga es descansar efectivamente, esto quiere decir desconectarse de los temas de trabajo, apartándonos físicamente del puesto de trabajo y atendiendo asuntos diferentes a él. Por supuesto debemos considerar un punto esencial: la capacidad de trabajo y el requerimiento de descanso varía de una persona a otra. Por esto, cada uno de nosotros debe estar atento a cualquier signo de fatiga y hablar con su supervisor para evitar problemas.

