

Julio 2021

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Puede sentirse fatiga mental por una larga e intensa jornada de trabajo, por un inadecuado descanso nocturno, o porque las condiciones de trabajo y sus exigencias mentales no están adaptadas a las personas.

¿Cómo se detecta?

Disminuye la capacidad de respuesta frente a tareas que suponen grandes exigencias mentales (de comprensión, solución de problemas, atención, concentración, memoria, etc.), provocando errores que parecen inexplicables.

La persona puede sufrir cansancio, dolores de cabeza, de tipo músculo-esquelético, o molestias digestivas. Para recuperarse de esta fatiga se necesita descansar, pero sobre todo, que cambien las condiciones laborales que fomentan su aparición.

Prevención de la fatiga mental desde la organización:

- Mejorar las condiciones de trabajo: eliminar ruidos, renovar el mobiliario si fuera necesario, flexibilizar horarios, realizar pausas, etc.
- En cuanto al puesto de trabajo: dotarlo de tareas variadas, definir -de acuerdo con el personal interesado- objetivos parciales que se puedan alcanzar a lo largo de la jornada, procurar plazos de entrega no demasiado apretados, así como dar autonomía en la realización de las tareas.

Estrategias individuales para prevenir y afrontar la fatiga

- Alimentación. Debe ser equilibrada, en función del momento de la jornada y la actividad realizada, regular en el horario, y con el aporte suficiente de elementos nutritivos.
- Sueño y descanso. En cantidad y calidad suficiente, adaptados a las necesidades personales, a la distribución horaria del trabajo (nocturno/a turnos), evitando tomar bebidas excitantes o alcohólicas.
- El ejercicio físico moderado y practicado con regularidad está indicado para todas las personas cuyas exigencias laborales son mayoritariamente de tipo sedentario.

