La fatiga en el trabajo

La fatiga muscular y el inconfort músculo esquelético pueden ser precursores de dolor asociado con DME de origen laboral.

Para evitar lo anterior, se recomienda:

- Identificar a los trabajadores que se encuentren en estado de fatiga y con potencial de desarrollar problemas relacionados con el trabajo, tales como lesiones por esfuerzos repetitivos o estrés.

- Identificar tempranamente e intervenir inmediatamente, como parte de buenas prácticas, para prevenir accidentes de trabajo. La detección temprana también puede ser utilizada como una medida de resultado para apoyar la eficacia de las intervenciones para el rediseño del trabajo y la modificación de la carga.

- Identificar los signos básicos de fatiga, los cuales se hacen evidentes en:
  - La reducción de la capacidad funcional, acompañada de sensación de extenuación.
  - Las modificaciones o alteraciones en los ciclos de sueño, con reducción de la capacidad de vigilancia.
  - El aumento en los tiempos de respuesta del trabajador, cuando los procesos exigen precisión temporal.
  - Las asistencias frecuentes al servicio médico o el incremento de enfermedades de origen diverso.

- Informar que la fatiga músculo esquelética puede disminuir la capacidad del trabajador para procesar información visual importante y perceptiva relevante para evitar un accidente.

- Recordar que la fatiga mental va acompañada por una sensación de cansancio, la reducción del estado de alerta y el rendimiento mental, mientras que la fatiga física se acompaña por la reducción del rendimiento en el sistema muscular.

Para más información y contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:

APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña.
En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario

Posipedia

En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)
https://portal.posipedia.co/

En nuestras redes sociales

@PositivaPrevención

@PositivaPrevención

@PositivaPrevención

Positiva Colombia

www.positiva.gov.co