

 <p>Unidad de Prevención de Riesgos Laborales Universidad Zaragoza</p>	<p>FICHA DE IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS</p> <p>R27- FATIGA MENTAL</p>	Código: INF-PRL-RISK-27
		Revisión: 2
		Fecha: 02/12/2020

RIESGO: Fatiga emocional. Disminución de la eficiencia funcional mental y física. Monotonía, saturación mental y disminución de la capacidad de respuesta o de acción de la persona.

MEDIDAS PREVENTIVAS
AREAS / LUGARES
<ul style="list-style-type: none"> • Adecuado diseño de las condiciones de trabajo: <ul style="list-style-type: none"> - Condiciones ambientales (iluminación, ruido, calidad del aire, condiciones termohigrométricas) adecuadas para trabajar de manera confortable. <p>Un diseño correcto puede requerir intervenciones como la eliminación de ruidos, la adquisición del mobiliario adecuado y su correcta ubicación, etc.</p> <p>El fin último debería ser la adaptación de las condiciones de trabajo a las características de las personas que lo desarrollan.</p>
PUESTOS / TAREAS
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar protocolos de integración y bienvenida de los trabajadores recién incorporados y asegurar un adecuado apoyo social de superiores y compañeros. • Los elementos que configuran el equipamiento del puesto (mobiliario, útiles y herramientas de trabajo) deben ser ergonómicos y adaptarse a la persona. • Definición clara de los puestos de trabajo: <ul style="list-style-type: none"> - Tareas variadas y con significado para quien las realiza. - Objetivos específicos que se puedan alcanzar a lo largo de la jornada de trabajo. - Autonomía en la realización de las tareas. • Distribución del tiempo de trabajo (jornadas y horarios) respetando ciclo circadiano. • Organizar el tiempo de trabajo de manera que permita la realización de pausas espontáneamente a lo largo de la jornada laboral para descansar y cambiar el foco de atención. El número, la duración y la distribución de las pausas a lo largo de la jornada de trabajo están en función de la intensidad del mismo, es decir, de las condiciones y exigencias del trabajo y de la capacidad de resistencia de la persona. • Asegurar la correspondencia entre las exigencias o demandas psicológicas de las diferentes tareas encomendadas. Tener en cuenta las exigencias de tratamiento de las informaciones (movilización de recursos atencionales, de memorización, de cálculo numérico, de razonamiento lógico, de solución de problemas y toma de decisiones), incluida la información y documentación que se maneja y el tipo de soporte de esta información. • En relación con el control sobre el contenido y la ejecución de las tareas, es preciso tener en cuenta diferentes aspectos: <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de las propias habilidades y capacidades del trabajador. - Autonomía sobre el contenido del trabajo. - Participación en la toma de decisiones. • La contribución personal de más éxito para afrontar la fatiga consiste en su prevención mediante el desarrollo de estrategias individuales que permiten cierta continuidad de la actividad laboral, mientras el descanso no es posible, influyendo positivamente en la salud y fortaleciendo la propia capacidad de resistencia del trabajador, que se ve modulada por sus características personales (por ejemplo, la edad) y por otros factores como: <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de alimentación: mantener una dieta equilibrada y una ingesta regular en el tiempo. - Patrón de descanso: dormir en torno a las ocho horas. - Ejercicio físico: practicar regularmente ejercicio moderado, especialmente cuando las exigencias laborales son de tipo sedentario. <p>Estas estrategias pueden fracasar cuando la presión de tiempo es importante y no se dispone de recursos materiales y humanos que funcionen como puntos de apoyo.</p>



Unidad de
Prevención de
Riesgos Laborales
Universidad Zaragoza

**FICHA DE IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS
LABORALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS**

R27- FATIGA MENTAL

Código: INF-PRL-RISK-27

Revisión: 2

Fecha: 02/12/2020

VIGILANCIA DE LA SALUD

- En relación con la vigilancia de la salud, es aconsejable consultar al Servicio Médico en cuanto sean detectados los primeros síntomas de trastornos en la salud para favorecer un diagnóstico precoz y el posterior tratamiento correcto de posibles alteraciones.

REFERENCIAS NORMATIVAS

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- R.D. 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.