

Fatiga y somnolencia: el enemigo silencioso en las rutas laborales

En Chile, los siniestros viales son la principal causa de muerte relacionada con el trabajo. Así lo indican los registros de Mutua de Seguridad, que revelan que un 66% de los accidentes laborales fatales están directamente vinculados con siniestros de tránsito. La cifra refleja una realidad preocupante, que ha motivado a esta institución a reforzar sus campañas preventivas, especialmente en sectores donde el riesgo es más elevado, como el transporte de carga y de pasajeros.

Durante el Mes de la Seguridad Vial, Mutua de Seguridad ha impulsado una serie de acciones destinadas a reducir este tipo de siniestros, visibilizando las principales causas y promoviendo buenas prácticas entre empresas y trabajadores. Una de las líneas de trabajo más relevantes es la prevención de la fatiga y la somnolencia, dos factores que inciden en la capacidad de conducción y que muchas veces pasan desapercibidos.

"El exceso de velocidad, el uso del celular al volante y la pérdida de control del vehículo siguen siendo causas importantes de siniestros. Pero en el ámbito laboral hay un enemigo silencioso que ha ido ganando protagonismo: la fatiga y la somnolencia", señala Luis Alberto Stiven, gerente de Seguridad Vial de Mutua de Seguridad.

Por ello, señala, han desarrollado herramientas de autogestión orientadas a los adherentes de Mutua de Seguridad, que les permiten identificar estos riesgos y actuar a tiempo.

ALTO RIESGO

Aunque ambos conceptos están relacionados, no son lo mismo. Mientras la fatiga se entiende como un estado de cansancio extremo, ya sea físico, mental o emocional, que no se soluciona solo con dormir, la somnolencia corresponde a una necesidad de sueño que se presenta en momentos inadecuados, como —por ejemplo— la jornada laboral o al conducir.

"Son condiciones que pueden coexistir y potenciarse mutuamente. Una persona fatigada es más propensa a experimentar somnolencia, y ambas disminuyen la atención, el tiempo de reacción y el juicio. En la conducción, eso puede ser fatal", explica la doctora Alejandra Jachura, especialista en Medicina Laboral de Mutua de Seguridad.

Las recomendaciones son claras:

Ambos factores son enemigos silenciosos en el trabajo. Mutua de Seguridad refuerza su llamado a prevenirlos, especialmente en el sector transporte, donde el riesgo es mayor y las consecuencias fatales.



La prevención de la fatiga y la somnolencia es esencial para prevenir siniestros viales, sobre todo en áreas como el transporte de carga y/o pasajeros.

si un trabajador experimenta signos de fatiga o somnolencia persistentes, debe acudir a una evaluación médica o psicosocial para descartar condiciones subyacentes, como apnea del sueño, estrés o alteraciones del ritmo circadiano.

TRANSPORTE: UN SECTOR BAJO PRESIÓN

El rubro del transporte enfrenta desafíos particulares. Las largas jornadas, los turnos rotativos y la presión por cumplir con horarios y entregas crean un entorno propicio para que la fatiga se instale como una constante.

"Las horas de conducción son extensas, muchas veces con interrupciones mínimas. Esto genera acumulación de cansancio, lo que puede derivar en micro sueños o pérdida de atención al volante", advierte Angélica Zelaya, gerente de Clientes y Servicios de Transporte, Energía, Telecomunicaciones e Industrias de Mutua de Seguridad.

Zelaya enfatiza que la solución no pasa únicamente por controles en ruta o restricciones de horario. "Se requiere una estrategia integral que contemple el diseño de turnos seguros, el monitoreo de alertas de fatiga, la promoción

de una buena alimentación y el fomento del descanso adecuado".

ACCIONES PARA PREVENIR

Como parte de su campaña, Mutua de Seguridad ha puesto a disposición un mapa interactivo con las esquinas más peligrosas de Chile, además de contenidos educativos y herramientas de autodiagnóstico disponibles en su sitio web. Entre ellas, destacan los cuestionarios de detección de somnolencia, las guías para establecer rutinas de sueño saludable y recomendaciones nutricionales para mantener la energía durante la jornada laboral.

En paralelo, la institución trabaja en conjunto con empresas adherentes para implementar sistemas de gestión del riesgo vial adaptados a cada realidad productiva.

EL LLAMADO ES A PREVENIR

Cada año, en Chile se registran más de 80.000 siniestros viales, con un promedio de 1.600 personas fallecidas y más de 50.000 lesionadas. En este contexto, abordar los factores humanos que afectan la conducción ya no es una opción, sino una necesidad urgente.

"La vida de miles de trabajadores



Angélica Zelaya, gerente de Clientes y Servicios de Transporte, Energía, Telecomunicaciones e Industrias de Mutua de Seguridad.



Alejandra Jachura, especialista en Medicina Laboral de Mutua de Seguridad.



Luis Alberto Stiven, gerente de Seguridad Vial de Mutua de Seguridad.

está en juego. La prevención de la fatiga y la somnolencia no puede seguir siendo una tarea secundaria", concluye Stiven, quien agrega que "necesitamos una cultura laboral que entienda que el descanso también es parte de la seguridad".