

EL DESCANS SALVA VIDES

EVITA LA FATIGA I L'INSOMNI AL MAR



ACTUA A TEMPS

FATIGA I INSOMNI EN EL SECTOR MARITIMOPESQUER

QUÈ ÉS LA FATIGA?

La fatiga és un estat fisiològic i mental derivat de la manca de son, l'esforç prolongat, l'estrès i les condicions adverses del mar. Els treballadors del mar estan exposats a aïllament, soledat, horaris irregulars, excés d'hores de feina, pressions constants i condicions climatològiques adverses, cosa que augmenta significativament la fatiga i l'estrès. Tot això contribueix als accidents marítims.



Esgotament extrem:
Sensació de falta d'energia i debilitat muscular.



Problemes de son:
Insomni o dormir moltes hores sense sentir-se descansat.



Dolor i molèsties:
Mals de cap o dolors musculars, sovint sense una causa aparent.



Canvis físics:
Pèrdua de la gana o pesadesa al cos.



Símptomes mentals i emocionals:
Dificultat per concentrar-se, falta d'atenció i lapsus de memòria.



Apatia:
Manca de motivació, interès o entusiasme per activitats quotidianes.



Canvis d'humor:
Irritabilitat, frustració, impaciència o desesperança.



Aïllament:
Desconnexió emocional i desinterès social.

¿QUÉ ES L'INSOMNI?

L'insomni és un trastorn que dificulta agafar el son, mantenir-lo o que provoca despertar-se d'hora, fet que comporta un descans de mala qualitat.

PER QUÈ L'INSOMNI ÉS MÉS FREQUENT EN EL SECTOR MARITIMOPESQUER?

Les alteracions del son s'originen per diversos factors característics del treball a la mar:

1

Jornadas extensas e irregulars

Els tripulants treballen amb torns rotatius de guàrdia, horaris nocturns i sobrecàrrega en temporades de captura.

2

Entorn físic advers

El moviment continu del vaixell, les vibracions, el soroll i les condicions extremes (fred/calor) dificulten el descans. L'entorn laboral pot ser calorós, fred, brut i sorollós, cosa que augmenta la tensió i dificulta el son.

3

Aïllament i estrès emocional

La desconnexió amb la família, la convivència forçosa amb la tripulació i la multiculturalitat provoquen tensió. Viure i treballar aïllats durant períodes llargs augmenta l'estrès i afecta els cicles de son.

4

Pressió per la producció i la seguretat

Les pesques intensives redueixen la capacitat d'agafar el son.

MESURES PER PREVENIR LA FATIGA I L'INSOMNI AL MAR

1

Gestió del Son i el Descans

- Descans ininterromput: Cal assegurar almenys 7 hores contínues de son per permetre cicles complets.
- Fer migdiades breus (10-20 minuts) durant el dia pot millorar l'alerta sense causar inèrcia del son.
- Organitzar torns que permetin adaptar el rellotge biològic intern per evitar la fatiga crònica.
- Recuperació després de la fatiga: Permetre un "descans de recuperació" després d'un període de càrrega de treball intens o de treball amb mal temps.

Mesures Ambientals

- Adaptació de l'entorn de la cabina o dels dormitoris. Convé assegurar un matalàs i un coixí còmodes i nets.
- Control de la llum: Utilitzar cortines opaques o fosques per dormir durant el dia.
- Reducció del soroll i les vibracions: Fer servir taps per a les orelles o insonoritzar l'ambient de les cabines.
- Temperatura confortable: Mantenir la cabina entre 17 i 21 graus Celsius.
- Evitar l'ús de dispositius electrònics (llum blava) i jocs abans de dormir.

2

3

Salut Física i Nutrició

- Hidratació i dieta equilibrada. Cal evitar els àpats feixucs, alts en greix o molt ensucrats abans d'anar a dormir.
- Exercici a bord: Fer activitat física regular, però no just abans d'anar a dormir, per promoure un son més profund.
- Evitar els estimulants: Reduir el consum de cafè, te i begudes energètiques, especialment les hores abans del descans.

Alguns medicaments (analgèsics, antiinflamatoris, ansiolítics, antihistamítics, etc.) poden afectar i alterar el nivell d'alerta, el rendiment del treball o produir somnolència i insomni. Cal prendre'ls segons la indicació mèdica.

4

5

Recomanacions

- Reconèixer els símptomes: S'ha de capacitar la tripulació perquè identifiqui els signes de fatiga.
- Comunicar quan un tripulant està molt cansat o fatigat sense por de represàlies.
- Planificar les tasques per evitar la sobrecàrrega de treball, especialment durant les maniobres o en condicions climàtiques adverses.
- Utilitzar roba adequada a les condicions climàtiques.
- Informar de qualsevol cas de fatiga en un tripulant.
- La fatiga crònica i l'insomni prolongat (més de 2 setmanes) s'han de tractar amb assistència mèdica a bord (consulteu amb el CRME) o a terra.

