

# EL DESCANSO SALVA VIDAS

EVITA LA FATIGA Y EL INSOMNIO EN EL MAR



# ACTÚA A TIEMPO

# FATIGA E INSOMNIO EN EL SECTOR MARÍTIMO-PESQUERO

## ¿QUÉ ES LA FATIGA?

La fatiga es un estado fisiológico y mental derivado de la falta de sueño, el esfuerzo prolongado, el estrés y las condiciones adversas del mar. Los trabajadores del mar están expuestos a aislamiento, soledad, horarios irregulares, exceso de horas de trabajo, presiones constantes y condiciones climatológicas adversas, lo cual aumenta significativamente la fatiga y el estrés y todo esto contribuye a los accidentes marítimos.



**Agotamiento extremo:**  
Sensación de falta de energía y debilidad muscular.



**Problemas de sueño:**  
Insomnio o dormir muchas horas sin sentirse descansado.



**Dolor y molestias:**  
Dolores de cabeza o musculares, a menudo sin causa aparente.



**Cambios físicos:**  
Pérdida de apetito o pesadez en el cuerpo.



**Síntomas mentales y emocionales:**  
Dificultad para concentrarse, falta de atención y lapsos de memoria.



**Apatía:**  
Falta de motivación, interés o entusiasmo por actividades cotidianas.



**Cambios de humor:**  
Irritabilidad, frustración, impaciencia o desesperanza.



**Aislamiento:**  
Desconexión emocional y desinterés social.

# ¿QUÉ ES EL INSOMNIO?

El insomnio es un trastorno que dificulta conciliar el sueño, mantenerlo o provoca despertares tempranos, ocasionando un descanso de mala calidad.

## ¿POR QUÉ ES MÁS FRECUENTE EL INSOMNIO EN EL SECTOR MARÍTIMO PESQUERO?

Las alteraciones del sueño se originan por varios factores propios del trabajo en la mar:

1

### **Jornadas extensas e irregulares**

Los tripulantes trabajan con turnos rotativos de guardia, horarios nocturnos y sobrecarga en temporadas de captura.

2

### **Entorno físico adverso**

El movimiento continuo del barco, vibraciones, ruido y condiciones extremas (frío/calor) dificultan el descanso. El entorno laboral puede ser caluroso, frío, sucio y ruidoso, aumentando la tensión y dificultando el sueño.

3

### **Aislamiento y estrés emocional**

La desconexión con la familia, convivencia forzosa con la tripulación y multiculturalidad generan tensión. Vivir y trabajar aislados durante largos periodos aumenta el estrés y afecta los ciclos de sueño.

4

### **Presión por la producción y seguridad.**

Faenas intensivas reducen la capacidad de conciliar el sueño.

# MEDIDAS PARA PREVENIR LA FATIGA Y EL INSOMNIO EN LA MAR

## 1

### Gestión del Sueño y Descanso

- Descanso ininterrumpido: Asegurar al menos 7 horas continuas de sueño para permitir ciclos completos.
- Tomar siestas breves (10-20 minutos) durante el día puede mejorar la alerta sin causar inercia del sueño.
- Organizar turnos que permitan la adaptación del reloj biológico interno para evitar la fatiga crónica.
- Recuperación tras fatiga: Permitir "descanso de recuperación" tras un periodo de carga de trabajo intenso o trabajo con mal tiempo.

### Medidas Ambientales

- Adaptación del entorno del camarote o dormitorios. Asegurar un colchón y almohada cómodos y limpios.
- Control de luz: Utilizar cortinas opacas/oscuras para dormir durante el día.
- Reducción de ruido y vibración: Usar tapones para los oídos o insonorizar el ambiente de los camarotes.
- Temperatura confortable: Mantener el camarote entre 17 y 21 grados Celsius.
- Evitar el uso de dispositivos electrónicos (luz azul) y juegos antes de dormir.

## 2

## 3

### Salud Física y Nutrición

- Hidratación y Dieta equilibrada. Evitar comidas pesadas, altas en grasa o muy azucaradas antes de ir a dormir.
- Ejercicio a bordo: Realizar actividad física regular, pero no justo antes de acostarse, para promover un sueño más profundo.
- Evitar estimulantes: Reducir el consumo de café, té y bebidas energéticas, especialmente en las horas previas al descanso.

Algunos medicamentos (analgésicos, antiinflamatorios, ansiolíticos, antihistamínicos, etc) pueden afectar y alterar el nivel de alerta, el rendimiento del trabajo y/o producir somnolencia e insomnio. Tomarlos según indicación médica.

## 4

### Recomendaciones

## 5

- Reconocer los síntomas: Capacitar a la tripulación para identificar signos de fatiga.
- Comunicar cuando un tripulante está muy cansado o fatigado sin temor a represalias.
- Planificar las tareas para evitar la sobrecarga de trabajo especialmente durante maniobras o condiciones climáticas adversas.
- Usar ropa adecuada a las condiciones climáticas.
- Informar de cualquier caso de fatiga en un tripulante.
- La fatiga crónica y el insomnio prolongado (más de 2 semanas) deben ser tratados con asistencia médica a bordo (Consultar con el CRME) o en tierra.

