

O DESCANSO SALVA VIDAS

EVITA A FATIGA E O INSOMNIO NO MAR



ACTÚA A TEMPO

FATIGA I INSOMNI EN EL SECTOR MARÍTIM-PESQUER

QUÈ ÉS LA FATIGA?

La fatiga és un estat fisiològic i mental derivat de la falta de son, l'esforç prolongat, l'estrés i les condicions adverses del mar. Els treballadors del mar estan exposats a l'aïllament, la soledat, horaris irregulars, excés d'hores de treball, pressions constants i condicions climatològiques adverses, cosa que augmenta de manera significativa la fatiga i l'estrés, i tot això contribueix als accidents marítics.



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 causa aparent.



Canvis físics:
Pèrdua d'apetit o pesadesa en el cos.



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



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



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



Aïllament:
Desconnexió emocional i desinterès social.

QUÈ ÉS L'INSOMNI?

L'insomni és un trastorn que dificulta conciliar el son, mantindre'l o provoca despertars primerencs, cosa que ocasiona un descans de mala qualitat.

PER QUÈ ÉS MÉS FREQUENT L'INSOMNI EN EL SECTOR MARÍTIM-PESQUER?

Les alteracions del son s'originen per diversos factors propis del treball en la mar:

1

Jornades extenses i 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, fet que augmenta la tensió i dificulta el son.

3

Aïllament i estrés emocional

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

4

Pressió per la producció i la seguretat

Les faenes intensives reduïxen la capacitat de conciliar el son.

MEDIDAS PARA PREVI R A FATIGA E O INSOMNIO NO MAR

1

Gestió del son i del descans

- Descanso ininterrompido: Asegurar polo menos 7 horas continuas de sono para permitir ciclos completos.
- Tomar sestas breves (10-20 minutos) durante o día pode mellorar a alerta sen causar inercia do sono.
- Organizar quendas que permitan adaptar o reloxo biolóxico interno para evitar a fatiga crónica.
- Recuperación tras a fatiga: Permitir o “descanso de recuperación” tras un período de carga de traballo intenso ou de traballo con mal tempo.

Medidas ambientais

- Adaptación da contorna do camarote ou dormitorios. Asegurar un colchón e almofada cómodos e limpos.
- Control de luz: Utilizar cortinas opacas/oscuroas para durmir durante o día.
- Redución de ruído e vibración: Usar tapóns para os oídos ou insonorizar o ambiente dos camarotes.
- Temperatura confortable: Manter o camarote entre 17 e 21 graos Celsius.
- Evitar o uso de dispositivos electrónicos (luz azul) e xogos antes de durmir.

2

3

Saúde física e nutrición

- Hidratación e dieta equilibrada. Evitar comidas pesadas, altas en graxa ou moi doces antes de ir durmir.
- Exercicio a bordo: Realizar actividade física regular, pero non xusto antes de deitarse, para promover un sono máis profundo.
- Evitar estimulantes: Reducir o consumo de café, té e bebidas enerxéticas, especialmente nas horas previas ao descanso.

Algúns medicamentos (analxésicos, antiinflamatorios, ansiolíticos, antihistamínicos etc.) poden afectar e alterar o nivel de alerta, o rendemento do traballo ou producir somnolencia e insomnio. Cómpre tomalos segundo a indicación médica.

4

5

Recomendacións

- Recoñecer os síntomas: Capacitar a tripulación para identificar signos de fatiga.
- Comunicar cando un tripulante estea moi canso ou fatigado sen temor a represalias.
- Planificar as tarefas para evitar a sobrecarga de traballo, especialmente durante manobras ou condicións climáticas adversas.
- Usar roupa axeitada ás condicións climáticas.
- Informar de calquera caso de fatiga nun tripulante.
- A fatiga crónica e o insomnio prolongado (máis de 2 semanas) deben tratarse con asistencia médica a bordo (consultar co CRME) ou en terra.

