

EL DESCANS SALVA VIDES

EVITA LA FATIGA I L'INSOMNI EN LA MAR



ACTUA A TEMPS

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 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 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 desinterés 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.

MESURES PER A PREVINDRE LA FATIGA I L'INSOMNI EN LA MAR

1

Gestió del son i del descans

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

Mesures ambientals

- Adaptació de l'entorn de la cabina o els dormitoris. Assegurar un matalaf i un coixí còmodes i nets.
- Control de la llum: Utilitzar cortines opaques/fosques per a dormir durant el dia.
- Reducció del soroll i la vibració: Usar taps per a les orelles o insonoritzar l'ambient de les cabines.
- Temperatura confortable: Mantindre 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. Evitar menjar pesats, amb alt contingut en greix o molt ensucrats abans d'anar a dormir.
- Exercici a bord: Realitzar activitat física regular, però no just abans de ficar-se al llit, per tal de promoure un son més profund.
- Evitar estimulants: Reduir el consum de café, te i begudes energètiques, especialment en les hores prèvies al descans.

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

4

5

Recomanacions

- Reconèixer els símptomes: Capacitar la tripulació per a identificar signes de fatiga.
- Comunicar quan un tripulant està molt cansat o fatigat sense por de represàlies.
- Planificar les tasques per tal d'evitar la sobrecàrrega de treball especialment durant maniobres o condicions climàtiques adverses.
- Usar roba adequada a les condicions climàtiques.
- Informar de qualsevol cas de fatiga en un tripulant.
- La fatiga crònica i l'insomni prolongat (més de dues setmanes) han de ser tractats amb assistència mèdica a bord (consulteu amb el CRME) o a terra.

