

SEGURIDAD INDUSTRIAL



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

ORGANIZACION DE SECCIONES DE PRODUCCION

=====

UNIDAD 3.5

=====

LA FATIGA.

I -- INTRODUCCION

II -- DEFINICION

III -- CAUSAS

A) FISICAS

B) MENTALES

IV -- PREVENCION Y DISMINUCION DE LA FATIGA.

A) MEJORANDO LOS METODOS DE TRABAJO.

B) PRACTICA DE LA SEGURIDAD INDUSTRIAL.

C) MOTIVACION.

D) TRANQUILLIDAD.

E) EJERCICIO FISICO -- ALIMENTACION -- DESCANSO
NOCTURNO.

V -- CONCLUSION

LA FATIGA

=====

I -- INTRODUCCION

En las lecciones anteriores se han estudiado técnicas y métodos para mejorar el trabajo.

Esta lección tiene por finalidad estudiar un fenómeno que limita la capacidad de trabajo, éste se conoce como - LA FATIGA.

La importancia de su estudio radica en conocer la manera de prevenirla o evitarla ya que esta va a disminuir la mayor fuente de riqueza del hombre, su propio trabajo.

II - CONCEPTO DE FATIGA

Estudiada en el campo del trabajo, se puede considerar como:

" El efecto del trabajo sobre la mente y el cuerpo - del hombre, que tiende a disminuir la cantidad y calidad de rendimiento. "

La capacidad de trabajo y la voluntad de hacerlo, son los elementos básicos del rendimiento.

III - CAUSAS DE LA FATIGA.

Existen dos: las físicas y las mentales o nerviosas las cuales están tan íntimamente relacionadas entre sí - puesto que los fenómenos físicos inciden en los mentales y viceversa.

A) FISICAS

Se manifiesta por sensación del cansancio, que resulta del agotamiento muscular debido al trabajo prolongado o excesivo del músculo, presentándose flojedad de los brazos y piernas, palpitaciones y aumento de la tensión arterial.

Las causas más frecuentes de la fatiga física son: El transporte de cargas pesadas y el mal acondicionamiento del puesto de trabajo que obliga al trabajador a mantenerse en posición incómoda.

En la época actual con el perfeccionamiento de las máquinas y de las herramientas, la fatiga muscular se ha disminuído considerablemente en el trabajo.

Deben instalarse cubiertas regulables en todas las ventanas expuestas al sol, con el fin de evitar el calor excesivo y el deslumbramiento.

COLOR.- El contraste es indispensable en la visión.

Los colores tienen influencia psicológica; los claros producen una sensación de amplitud, alegría. Por el contrario los oscuros, deprimen e incitan a la tristeza.

2º EQUIPO Y MATERIALES.

Los defectos o fallas del equipo producen irritación del sistema nervioso en el trabajador, lo cual contribuye, más que el cansancio físico, a la disminución del rendimiento. Los defectos principales se pueden resumir en:

- Mal funcionamiento de la maquinaria.
- Falta de protección a las partes peligrosas de la máquina.
- Herramientas inadecuadas o defectuosas.
- La baja calidad de los materiales por tratar de hacer falsas economías.

3º BAJA MOTIVACION

La motivación influye sobre la voluntad del trabajador, la cantidad de energía que puede gastar el hombre en un trabajo depende del grado de motivación que encuentre en su trabajo.

La falta de motivación puede ser causa de: la monotonía, estados neuróticos, disminución en el interés por el trabajo.

Hacer bien una cosa que repugna es difícil.

4º FALTA DE DESCANSOS O PAUSAS EN EL TRABAJO.

El trabajo mental y el trabajo físico, requieren un calentamiento previo del trabajador al iniciar la tarea.

En el trabajo mental como el de oficina, las pausas muy prolongadas son perjudiciales, puesto que se pierde la continuidad y disposición para el mejor desarrollo de la tarea; en cambio en el trabajo físico las pausas prolongadas dan un mejor descanso.

La recuperación por el cansancio que produce el trabajo mental es más rápida que en el caso de trabajos físicos.

5º MONOTONIA DEL TRABAJO.

Los términos monotonía y aburrimiento se han usado para describir los efectos nocivos del trabajo repetitivo; los siguientes factores influyen en esta situación del trabajador.

- La personalidad del trabajador.
- La actitud y el humor de la persona.
- La percepción de la tarea realizada.

Aunque es cierto que son más numerosas las quejas sobre la monotonía cuando los ciclos de trabajo son cortos y cuando la rapidez de la producción está fijada total o parcialmente por las máquinas, con todo, se va haciendo evidente que los efectos de la monotonía dependen en gran parte del espíritu del trabajador.

La monotonía hace que el trabajador descuide su labor por falta de interés y se presenten fallas tanto en la calidad como con la cantidad productiva.

Lo contrario de la monotonía, es el interés por el trabajo; puede depender de la variedad de la labor, de la dificultad para hacer bien las operaciones, de alguna cualidad agradable del material, como el color o la suavidad; de la importancia del trabajo, o simplemente de la facilidad o limpieza del trabajo.

6º OTRAS CAUSAS.

Además de las causas de la fatiga, vista anteriormente, existen otras que son igualmente importantes y que merecen ser tenidas en cuenta por el Supervisor; entre otras podemos mencionar las siguientes:

- Riesgos de accidentes en el trabajo.
- Turno en que se realiza el trabajo (diurno, nocturno).
- Trabajo irregular.

En algunas actividades de carácter intelectual es frecuente que el trabajo sea más intenso en unas horas del día que en otras, en una época determinada de la semana, el mes o el año; tal como sucede en todas las Compañías o Empresas, cuando se presenta la fecha de realizar el Balance, recargándose el trabajo al personal que opera la parte contable de la organización.

La irregularidad en la carga de trabajo mental, perturba el sistema nervioso debido a situaciones tales como la preocupación por la tarea inconclusa.

- Problemas personales

Algunas dificultades de índole personal, por razones familiares, económicas o sociales, que no son propias del trabajo, afectan la parte nerviosa del trabajador circunstancias que en algunos casos son difícilmente controladas por el supervisor.

IV - PREVENCIÓN Y DISMINUCIÓN DE LA FATIGA.

Las manifestaciones de este fenómeno no siempre son muy objetivas y pasan desapercibidas en muchos casos, - por esta razón el supervisor debe tener un conocimiento muy completo de sus trabajadores.

La labor principal del supervisor se encamina a tomar las medidas necesarias para hacer más agradable el trabajo y por tanto prevenir la fatiga.

A continuación se indican algunas formas de prevenir la fatiga, tanto física como mental.

A) MEJORANDO LOS METODOS DE TRABAJO

Se ha calculado que el trabajo manual inútil realizado en los almacenes, oficinas, fábricas y hogares, es de un 30% a un 60%, y que se podría hacer el trabajo en forma mejor para obtener la misma producción consumiendo los trabajadores menos energía.

Cuando el Supervisor pone en práctica un programa de mejoramiento de métodos, buscando una manera mejor - para realizar un trabajo, le hará fácil y satisfactoria la tarea al trabajador. El método perfeccionando es una forma lógica y conveniente que permite movimientos suaves, naturales y rítmicos.

B) PRACTICA DE LA SEGURIDAD INDUSTRIAL

El Supervisor encuentra en las reglas de seguridad - industrial una herramienta muy valiosa para contrarrestar los efectos de la fatiga.

C) MOTIVACION

Una acertada práctica de las relaciones humanas, facilita al Supervisor tener un conocimiento más profundo de los hombres que dirige, así podrá motivar - a cada uno en la medida que sea necesario.

D) TRANQUILIDAD

Toda persona además de las preocupaciones del trabajo tiene otras de índole personal; libertar al hombre de esta situación, es tarea muy importante del Supervisor.

