

Cansancio y Turnos Largos

Unos 8 minutos para presentarla

Diecinueve horas despierto lo afecta más o menos como el límite legal de alcohol, y el afectado es el último en darse cuenta.

El cansancio no es lo mismo que estar cansado. Es una pérdida medible de capacidad — tiempo de reacción, criterio, atención, y lo que más importa en una obra: darse cuenta de que algo cambió.

Unas diecisiete horas despierto afectan el desempeño más o menos como un nivel de alcohol de 0.05. Diecinueve horas se acerca a 0.08 — el límite legal. Nadie dejaría a un compañero operar una máquina después de cuatro cervezas. Después de un turno doble lo hacemos sin comentar nada.

CÓMO SE VE

- Leer la misma instrucción dos veces, o leer mal la cinta dos veces.
- Hacer el paso fuera de orden, o saltarse uno sin darse cuenta.
- Microsueños — de dos a treinta segundos de sueño con los ojos abiertos. Usted no sabe que pasaron. A 60 millas por hora eso es el largo de una cancha de fútbol.
- Irritabilidad, quedarse callado, o tomar una decisión que normalmente discutiría.
- Quedarse parado sin acordarse a qué venía.

Lo peligroso: el cansancio degrada su capacidad de juzgar su propio cansancio. Los más afectados son los más seguros de que están bien.

DÓNDE SE CONCENTRA EL RIESGO

- Las últimas dos horas de un turno largo, y el camino a casa después.
- De madrugada, más o menos de 2 a 6 de la mañana, y otra vez a media tarde. Su cuerpo tiene un punto bajo sin importar cuánto durmió.
- La primera noche de una rotación nocturna, y el primer día de regreso al turno de día.
- El cuarto o quinto día largo seguido. La deuda de sueño se acumula y no se paga con una buena noche.

LO QUE SÍ AYUDA

- Dormir. Nada más lo sustituye. De siete a nueve horas, y un cuarto oscuro, fresco y silencioso si trabaja de noche.
- La cafeína funciona y luego deja de funcionar. Tapa el cansancio un par de horas; no devuelve el criterio, y se acaba de golpe.
- Una siesta de veinte minutos en un descanso sirve de verdad. No tiene nada de vergonzoso.
- Mueva la tarea, no a la persona. Si alguien anda en las últimas, póngalo en algo que no sea manejar, trabajar en altura ni operar una máquina.

LO QUE HACEMOS AQUÍ

- Dígame si viene sin dormir. Un segundo trabajo, un bebé nuevo, un familiar enfermo, un camino largo — no necesito los detalles, nada más el dato.
- Nadie maneja a casa peleando por no dormirse. Oríllese, duerma, hable. Esa llamada nunca es un problema.
- Hable también por un compañero. El que va cayendo no lo va a ver en sí mismo, y decírselo es lo que hace un compañero.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Cuántas horas lleva despierto cada quien, y qué tan largo es el camino a casa?
- ¿Quién va en su cuarto o quinto día largo seguido?
- ¿Hay una tarea hoy que nadie debería hacer cansado — y quién está en ella?

29 CFR 1910.132 · 29 CFR 1926.20

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafetysolutions.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/cansancio-y-turnos-largos>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Cansancio y Turnos Largos

Unos 8 minutos para presentarla · 29 CFR 1910.132 · 29 CFR 1926.20

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

#	Nombre en letra de molde	Firma	Fecha
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/cansancio-y-turnos-largos>

Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. training.mignasafetysolutions.com