



Calidad de sueño y fatiga laboral en conductores de reparto: Protocolo

Luis Alejandro Rivas González, Mario Mendoza Garrido

Introducción

Calidad de sueño: Se define como el hecho de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento diurno ¹.



Figura 1: Efectos de una mala calidad de sueño ²

Fatiga: Sensación de claudicación del organismo para hacer frente a una exigencia, como consecuencia, generalmente, de un esfuerzo físico o psíquico ³.

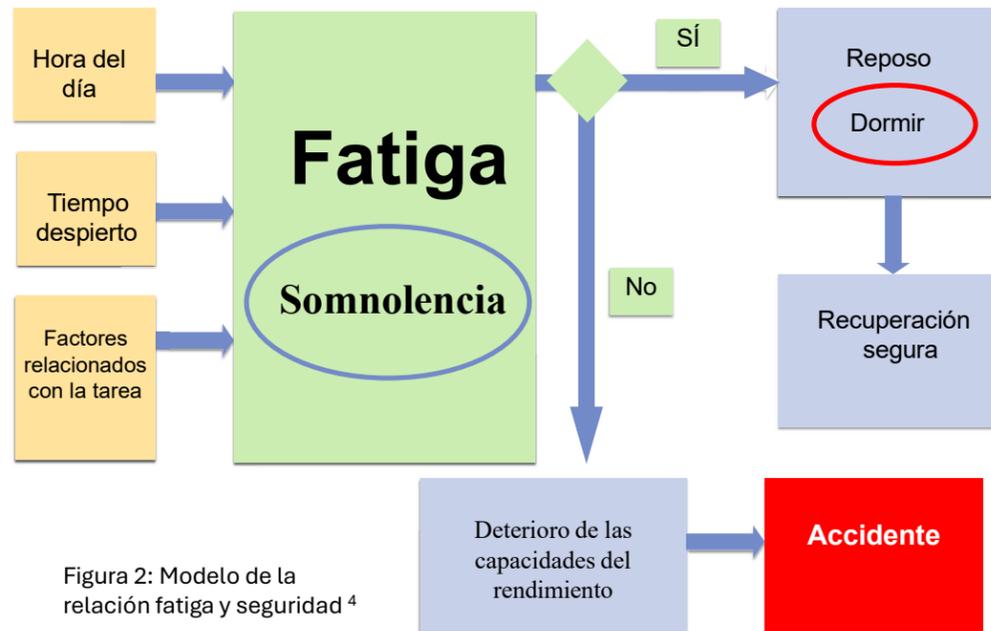


Figura 2: Modelo de la relación fatiga y seguridad ⁴

Calidad de sueño

- La importancia del sueño se debe a que sólo durante el mismo pueden recuperarse las funciones biológicas y psicológicas, que preservan un buen funcionamiento general del organismo ⁵.
- Los efectos de la privación parcial del sueño y calidad de sueño han recibido menos atención científica, a pesar de que la restricción y calidad del sueño son más frecuentes como resultado de condiciones médicas y trastornos del sueño, así como del estilo de vida ⁶.



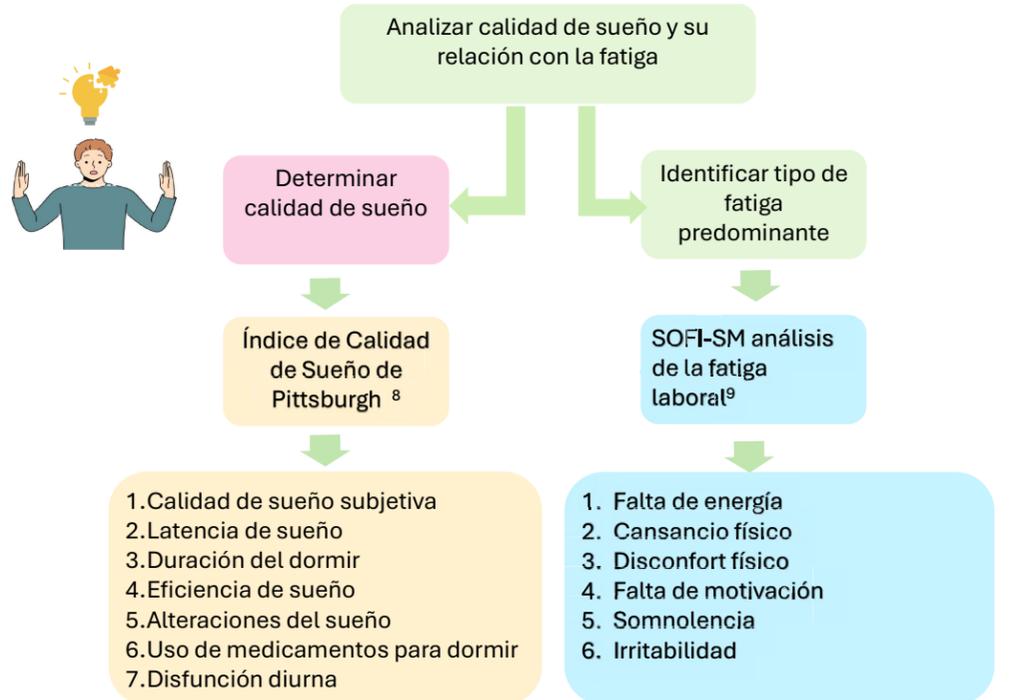
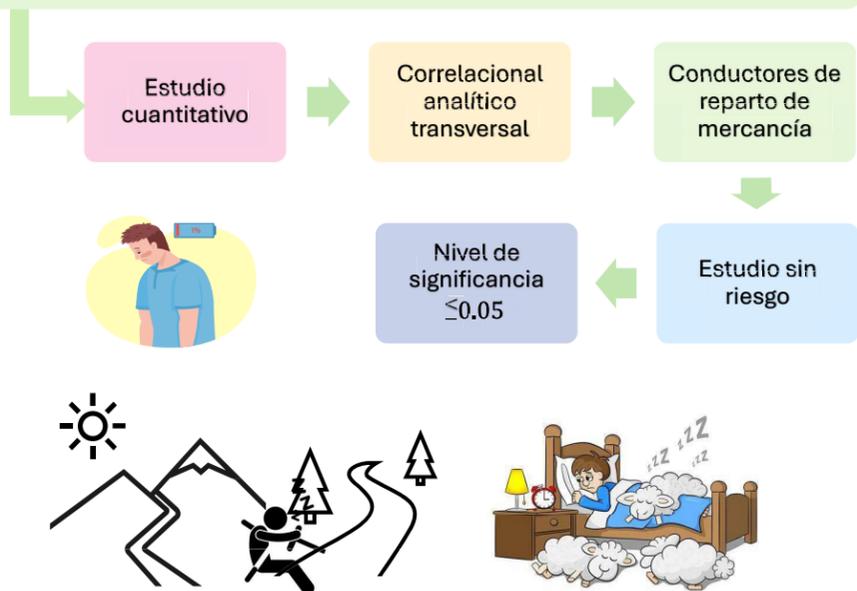
Fatiga laboral

- La fatiga es uno de los estados más peligrosos, ya que interfiere de manera que no permite que el conductor procese la información y tome decisiones de una manera adecuada.
- En el contexto de transporte la somnolencia, la fatiga mental y física parecen ser las manifestaciones más probables.
- La fatiga es un factor que contribuye hasta en un 20% de los accidentes de tráfico ⁷.



Método

Pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño en conductores de reparto y la fatiga laboral en una empresa de logística de la Ciudad de México?



Resultados esperados

- Con base en las condiciones laborales de los conductores, se espera encontrar una correlación negativa entre la calidad de sueño y fatiga laboral.
- Se pretende la fatiga física sea predominante, debido a un periodo de vigilia extendido y restricción de horas de sueño, periodos de conducción continua y la falta de regulación de lapsos de descanso obligatorios.
- Duración del dormir, eficiencia del sueño, disfunción diurna y somnolencia se prevé serán las dimensiones con mayores valores numéricos reportados.
- Se espera que el disconfort físico derivado de una actividad predominantemente estática como el conducir tenga una correlación directa con la fatiga mental.

Referencias

- Sierra, J.C. (2006). Calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida. En Obitias, G.(cord). Psicología de la salud y calidad de vida. (2da ed.). México: Thompson. pp. 337-344.
- L. A. Orduz-Contreras, R. F. Salazar-Montaguth "Fatiga laboral como condicionante de la productividad en la operación de Iván González S.A.S Representaciones Aéreas" Revista Interfaces, vol. 2, no. 2, pp.75-96, 2019.
- Sebastián Cárdenas, P., Lucas, M., García, I., Manuel, V., Lagares, L., Elhadad, A., & Ismael, F. (2008). SOFI-SM: Cuestionario para el análisis de la fatiga laboral física, mental y psíquica.
- Velayos, J. L., Molerés, F. J., Irujo, A. M., Yllanes, D., Paternain, B., Luis, J., & Jorge, V. (2007). Bases anatómicas del sueño Anatomical basis of sleep. In An. Sist. Sant. Navar (Vol. 30).
- Jiménez-Genchi, A., Monteverde-Maldonado, E., Nenciales-Portocarrero, A., Esquivel-Adame, G., & de La Vega-Pacheco, A. (2008). Artículo original. In Gac Méd Méx (Vol. 144, Issue 6). www.anmm.org.mx.
- Gómez Irigüez, C., Chóliz Montañés, M., & Vayá, E. C. (2000). Análisis experimental de la capacidad de vigilancia: Efecto de la privación parcial de sueño y dificultad de la tarea. 16, 49-59.
- Banks, S., & Dinges, D. F. (2007). Downloaded from jcm.asm.org/ by 201.141.100.30 on. In Journal of Clinical Sleep Medicine (Vol. 3, Issue 5).
- Mabry, J. E., Camden, M., Miller, A., Sarkar, A., Manke, A., Ridgeway, C., Irdiastadi, H., Crowder, T., Islam, M., Soccolich, S., & Hanowski, R. J. (2022). Unravelling the Complexity of Irregular Shiftwork, Fatigue and Sleep Health for Commercial Drivers and the Associated Implications for Roadway Safety. In International Journal of Environmental Research and Public Health (Vol. 19, Issue 22). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214780>
- Nathalia Obando, "Falta de energía, esfuerzo físico, disconfort físico, falta de motivación y somnolencia", Repositorio de la universidad de rosario, 2015.