club vital
CONGRESO

CONGRESO CLUB VITAL 2026 · TUNJA

Fatiga laboral: cuando comprender el descanso nos permite cuidarlo



Dr. Sergio Naza Guzmán

Especialista en Salud Ocupacional · MSc Epidemiología

5 de noviembre de 2026

AMEDCO · AMESVIDA COLOMBIA · ACMES Asociación Colombiana de Medicina del Sueño · Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo · SOCMEF Sociedad Colombiana de Medicina Familiar

Conozcamos a Andrés

PERSONAJE FICTICIO · CASO DOCENTE · 42 AÑOS · OPERACIÓN 24 HORAS



1 EN EL TRABAJO



2 DE REGRESO



3 EN CASA, CON SU HIJA

"Quiero llegar con ganas de estar con mi hija, no solamente llegar."

No podemos inspirar cambios
que no estamos dispuestos a intentar.

Pero no necesitamos ser perfectos.

Necesitamos empezar.

Preguntar con precisión

TIEMPO EN CAMA — **≈ 7 horas** *«Yo paso unas siete horas en la cama»*

TIEMPO DORMIDO — *¿Cuánto de ese tiempo estuvo realmente dormido?*

01 HORARIOS

Se acuesta · empieza a intentar dormir · despierta · se levanta.

Según el turno y en los días libres.

02 INICIO

Una vez que intenta dormir, ¿cuánto tarda? ¿Más de 20 minutos?

Frecuencia, desde cuándo y cómo le afecta.

03 DESPERTARES

En su período de sueño: ¿cuántos?, ¿cuánto permanece despierto?, ¿le cuesta volver a dormir?

04 DESPERTAR ANTICIPADO

¿Antes de la hora prevista?, ¿cuánto antes?, ¿puede volver a dormir?

Un dato aislado no diagnostica insomnio [7].

? Diario de sueño de 1–2 semanas [9]

Guía de entrevista docente, no una escala validada.

Lo que Andrés puede desconocer

RONQUIDO Y RESPIRACIÓN

¿Ronca o le han dicho que ronca? ¿Pausas al respirar? ¿Sensación de ahogo?

Pregunte también a quien comparte su descanso.

Orientan la evaluación de una posible apnea; no la confirman por sí solos [8].

SOMNOLENCIA

¿Sueño intenso o dificultad para mantenerse despierto en sus actividades? ¿Con qué frecuencia y en qué situaciones?

No confundir falta de energía con propensión a quedarse dormido.

CAFEÍNA

¿Qué bebidas, cuántas y de qué tamaño? ¿A qué horas? ¿Cuánto pasa entre la última y el momento de dormir?

Café, té, bebidas energéticas y otras fuentes [7, 9].

SEGURIDAD

¿Ha cabeceado en una reunión como esta?

Y, por separado: ¿conduciendo o realizando una tarea que exige estar alerta?

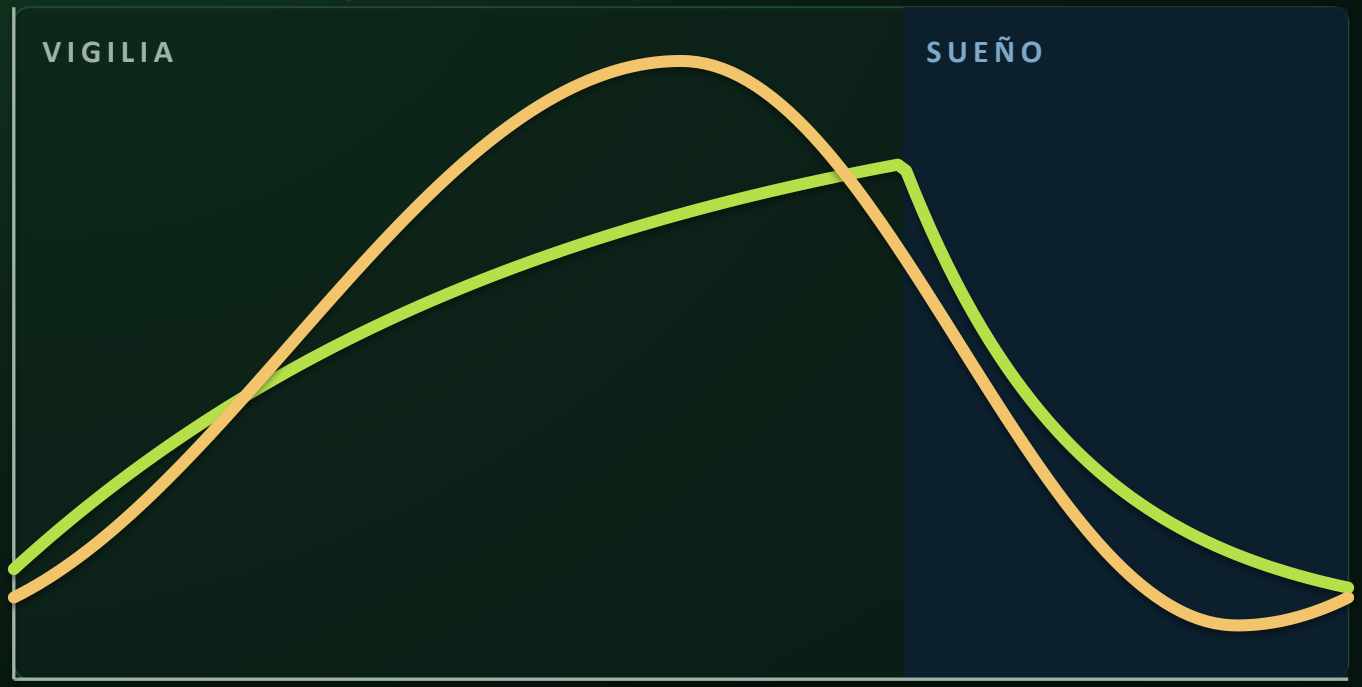
Si aparece somnolencia al conducir: detenerse en un lugar seguro.

No continuar confiando en la voluntad ni en un café [10].

La exploración clínica se completa según los hallazgos: enfermedades, medicamentos, alcohol, otras sustancias y condiciones del entorno.

Cuándo dormimos: dos procesos

Nivel relativo (esquema conceptual)



Esquema conceptual: no representa valores individuales.

PRESIÓN DE SUEÑO

Aumenta mientras permanecemos despiertos. El sueño la reduce.

REGULACIÓN CIRCADIANA

La propensión a dormir y a mantenerse despierto varía a lo largo de 24 horas.

SU INTERACCIÓN

Explica estar cansado y no lograr dormirse a cierta hora.

La luz sincroniza el reloj: importan su intensidad y su momento. Los turnos requieren orientaciones adaptadas [4].

Fatiga, somnolencia y cronotipo

CRONOTIPO

Preferencia por horarios más tempranos o más tardíos.

Se interpreta junto con salud, edad, responsabilidades y respuesta al turno. Una preferencia vespertina no garantiza tolerancia al trabajo nocturno [4].

FATIGA

Agotamiento o dificultad para sostener un esfuerzo.

También contribuyen la carga física, la carga mental y las condiciones ambientales [1].

SOMNOLENCIA

Propensión a quedarse dormido.

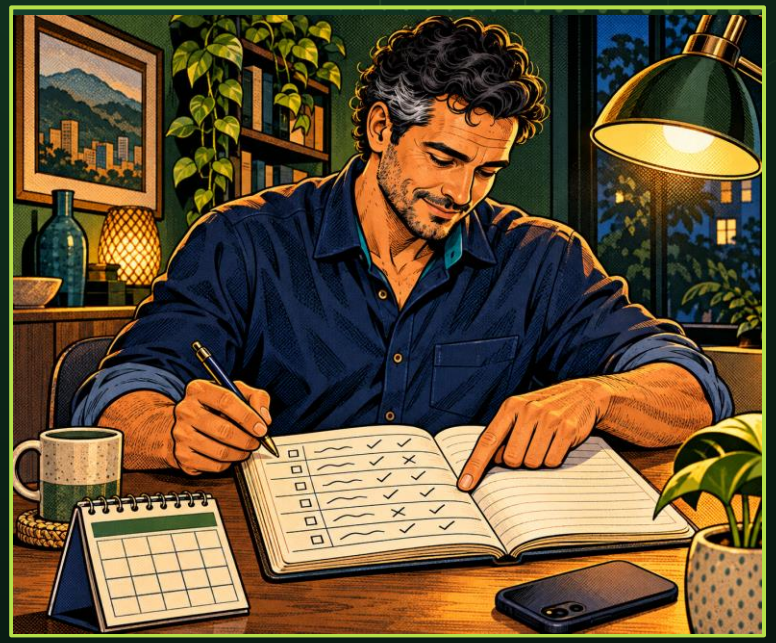
Puede coexistir con la fatiga. Si cuesta mantener los ojos abiertos o hay cabeceos: interrupción segura, relevo y valoración.

UN DÍA RECONSTRUIDO: ¿DÓNDE QUEDA LA VENTANA DE SUEÑO?

Turno 12 h	Transporte 2 h	Otras necesidades 3 h	Sueño y resto 7 h

Si parte del tiempo restante se destina al entretenimiento, o si el relevo se retrasa, la ventana se reduce. Son situaciones distintas que requieren acciones sobre sus causas.

Andrés elige su primer cambio



4 REVISA SU DÍA



5 RECONOCE QUE SE ALARGA

EL ACUERDO DE ANDRÉS

«En los días de este turno, terminaré mi entretenimiento a la hora que acordé y comenzaré mi preparación para dormir.»

El horario se ajusta a su realidad; no existe una hora universal.

¿Qué podría impedirlo y qué haría usted en ese caso?

Quedarse conversando · recibir notificaciones · sentir que nunca tiene tiempo propio.

Si una noche no se cumple, el registro ofrece información para ajustar el plan.

Un plan con tres frentes



6 PERSONAL · ANDRÉS

- Cierre acordado y teléfono fuera de alcance al acostarse
- Cafeína: cantidad, horario y hora de dormir [3]
- Siesta planificada: considerar la inercia del sueño [3, 5]



7 ENTORNO · FAMILIA

- Periodo protegido de descanso
- Responsabilidades repartidas de forma posible para todos
- Un acuerdo, no una suposición



8 ORGANIZACIÓN · EQUIPO

- Revisar frecuencia y causas de los relevos tardíos
- Cargas, pausas y previsibilidad, si están implicadas
- Responsables y plazos

Lo personal avanza lo que está al alcance de Andrés; las condiciones organizacionales requieren decisiones de quienes las controlan.

Dos semanas después



9 REVISA SU REGISTRO · UN PLAZO ELEGIDO PARA EL RELATO

¿Qué cambió en su sueño y en aquello que quería recuperar?

1. ¿Dispuso de más tiempo para dormir?
2. ¿Durmió más o con menos interrupciones?
3. ¿Cómo estuvo su alerta?
4. ¿Sintió más energía para compartir con su hija?

La percepción de mejoría aporta información, pero no demuestra por sí sola seguridad para tareas críticas.

Observar, comparar, decidir

INICIO
¿A qué hora empezó a intentar dormir? ¿Cuánto tardó?

SUEÑO
¿Cuánto sueño estima haber obtenido?

DESPERTARES
¿Cuánto estuvo despierto tras conciliar el sueño?

SOMNOLENCIA
¿Cuántos episodios de somnolencia o cabeceo?

CAFEÍNA
Cantidad y horario de consumo.

⇄ **Comparar jornadas semejantes** · para no confundir un cambio de turno con un cambio del plan

MANTENER el plan

AJUSTAR el plan

AMPLIAR la evaluación si persisten síntomas relevantes

Equipo Si se modificó el relevo, comprobar que no se trasladó la carga a otros compañeros.

Ejercicio de 15 segundos: elija una pregunta concreta para su próxima consulta.

Sabemos explicar por qué dormir es importante.

Hay que entender cómo podemos cambiarlo.

Y ayudar a otros a lograrlo *también*.

De Andrés a nuestra próxima consulta



¿Qué puedo **comprender** y **cambiar** para recuperarme mejor?

Para recuperarme mejor, voy a comenzar por…

Muchas gracias

AMEDCO · AMESVIDA COLOMBIA · ACMES Asociación Colombiana de Medicina del Sueño · Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo · SOCMEF Sociedad Colombiana de Medicina Familiar

Referencias

[1] National Institute for Occupational Safety and Health. Fatigue and Work. Centers for Disease Control and Prevention. Actualización: 14 de julio de 2026. https://www.cdc.gov/niosh/topics/fatigue/default.html

[2] Hulsegge G, Coenen P, Gascon GM, et al. Adapting shift work schedules for sleep quality, sleep duration, and sleepiness in shift workers. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2023;9:CD010639. https://doi.org/10.1002/14651858.CD010639.pub2

[3] Wright KP Jr, Abbott SM, Ashbrook L, et al. Management of shift work disorder: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. Journal of Clinical Sleep Medicine. Publicado el 24 de octubre de 2026. https://doi.org/10.1007/s44470-026-00084-w

[4] Shriane AE, Rigney G, Ferguson SA, Bin YS, Vincent GE. Healthy sleep practices for shift workers: consensus sleep hygiene guidelines using a Delphi methodology. Sleep. 2023;46(12):zsad182. https://doi.org/10.1093/sleep/zsad182

[5] National Institute for Occupational Safety and Health. Training for Nurses on Shift Work and Long Work Hours. Module 7, Work Setting. Revisión: 31 de marzo de 2020. https://www.cdc.gov/niosh/work-hour-training-for-nurses/longhours/mod7/09.html

[6] National Institute for Occupational Safety and Health. Working Hours and Fatigue: Meeting the Needs of American Workers and Employers. NIOSH Science Bulletin. 2023. https://www.cdc.gov/niosh/bulletin/2023/fatigue.html

[7] National Heart, Lung, and Blood Institute. Insomnia — Diagnosis. https://www.nhlbi.nih.gov/health/insomnia/diagnosis

[8] National Heart, Lung, and Blood Institute. Sleep Apnea — Symptoms y Diagnosis. https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-apnea/symptoms ; https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-apnea/diagnosis

[9] National Heart, Lung, and Blood Institute. Sleep Diary. https://www.nhlbi.nih.gov/resources/sleep-diary

[10] National Highway Traffic Safety Administration. Drowsy Driving. https://www.nhtsa.gov/risky-driving/drowsy-driving

Caso de Andrés, tiempos de seguimiento y secuencia de entrevista: recursos docentes propuestos; no constituyen una intervención validada ni datos de una cohorte.