

Los factores de estrés se determinan a partir del contenido específico del trabajo y de las condiciones laborales. El contenido del trabajo puede ser la producción de fuerza (por ejemplo, durante la manipulación de cargas), la coordinación de las funciones motoras y sensoriales (por ejemplo, durante el montaje o el uso de una grúa), la conversión de información en reacción (por ejemplo, en tareas de control), la transformación de información entrante en saliente (por ejemplo, al programar o traducir) y la producción de información (por ejemplo, al diseñar o resolver problemas). Las condiciones de trabajo pueden tener aspectos físicos (ruido, vibración, calor), químicos (agentes químicos) y sociales (por ejemplo, compañeros, turnos de trabajo).

En el caso más sencillo, existe un solo factor de estrés importante, y los otros pueden considerarse irrelevantes. En estos casos, especialmente cuando los factores de estrés derivan del trabajo muscular, a menudo es posible calcular los periodos de descanso necesarios, puesto que se conocen los conceptos básicos.

### Otras causas de la fatiga

- El modo de vida.
- El organismo de las personas.
- Los hábitos alimenticios.

La fatiga puede ser consecuencia del modo de vida: agotamiento diario, malas condiciones de trabajo, tensión, contaminación, molestias, etc. Una mejora de estas condiciones y una buena higiene de vida pueden ser suficientes para corregir esto.

El mejoramiento del entorno de trabajo puede reducir los factores de estrés, por ejemplo:

- Mejorar el aislamiento sonoro de la oficina.
- Administrar el estrés diario programando pausas de descanso, promoviendo la ingestión de alimentos sanos como una manzana y un vaso de agua.
- También es recomendable dormir 8 horas diarias idealmente.



➤ Los factores de estrés se determinan a partir del contenido específico del trabajo y de las condiciones laborales.



#### ACTIVIDAD

🏠 Consulta en la página web la Combinación de factores e estrés.



➤ Para prevenir la fatiga se invita a: cuidar la salud y la alimentación, procurar activación física y promover un mejor ritmo de trabajo.

La fatiga puede ser a veces un síntoma de diversas patologías, por ejemplo ciertas enfermedades se manifiestan dando la impresión de una fatiga persistente como infecciones, enfermedades inflamatorias, enfermedades endocrinas, etc. La fatiga puede ser causada por una enfermedad como la gripe o persistir largo tiempo después de la curación como en el caso de hepatitis viral. La consulta médica proporcionará el diagnóstico y tratamiento adecuado.

Una alimentación desbalanceada puede causar fatiga debido a deficiencias nutricionales. Las deficiencias de magnesio pueden ser causa de la fatiga, y su carencia se debe a una mala alimentación particularmente en alimentos ricos en magnesio como las legumbres secas, frutas secas, oleaginosas, chocolate, etc., frecuentemente rechazados por las personas preocupadas por su peso y por ser muy ricos en calorías.

### Recomendaciones para prevenir la fatiga

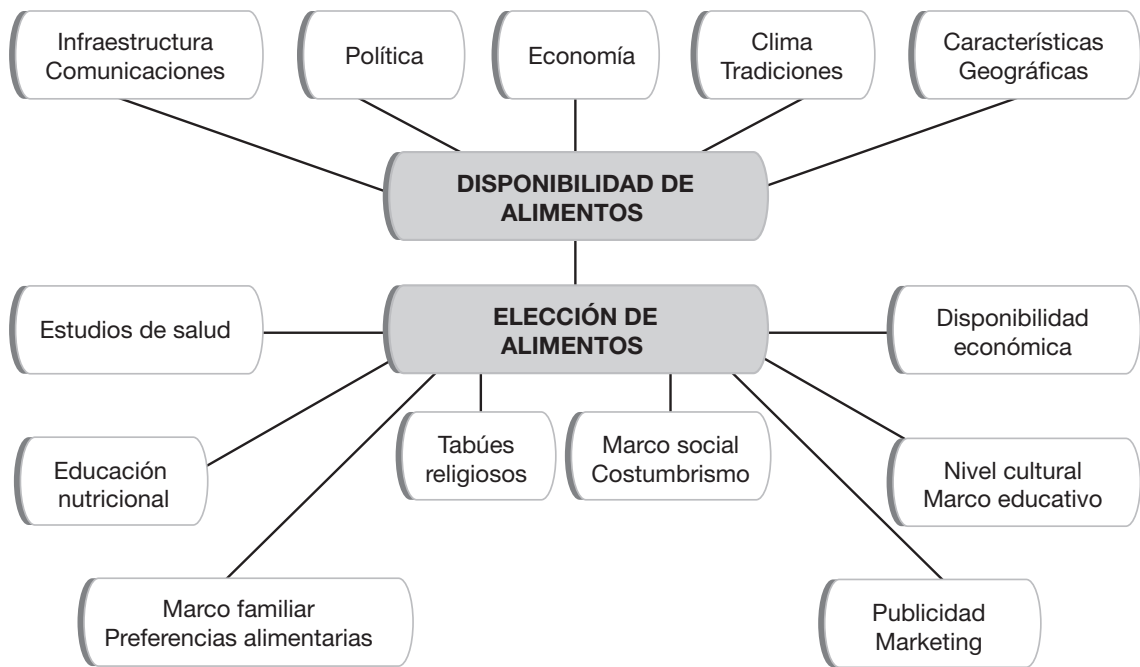
- Vigilar la salud de las personas. La fatiga se genera cuando se descuidan sus necesidades orgánicas; es indispensable vigilar su salud con el fin de poder reaccionar cuanto antes.
- Promover un mejor ritmo de trabajo y de vida. Limitar los factores de estrés, procurar que las personas duerman lo suficiente, aplicar pausas adecuadas, etc.
- Promover una buena alimentación. Si se proporciona alimentación en la empresa, vigilar que sea variada y equilibrada, a intervalos regulares y en cantidades suficientes.
- La observación médica y la experimentación animal y bioquímica han ido demostrando la relación causa efecto entre alimentación y salud, sobre todo en lo que respecta a las carencias, es decir, las enfermedades por desnutrición calórica, desnutrición proteica, desnutrición mixta y enfermedades carenciales, esto es, causadas por deficiencia de ingesta de alguno de los nutrientes esenciales, vitaminas o minerales.
- Procurar actividad física de manera regular. La actividad física ayuda al organismo a mantenerse oxigenado, mejora el bienestar corporal y la salud y contribuye a reducir el estrés y como consecuencia la fatiga que provoca el mismo.

### El problema de la nutrición

La complementariedad de diversas disciplinas: estudios experimentales en animales, estudios clínicos, bioquímicos, biológicos y epidemiológicos, junto con el análisis de las condiciones culturales, sociales, económicas, agrícolas y tecnológicas de las poblaciones, está permitiendo conocer interesantísimas relaciones entre composición de la dieta, presencia y cantidad de algunos nutrientes (macro o micronutrientes) y de otros elementos contenidos

en los alimentos no considerados hasta ahora esenciales, sobre la aparición de enfermedades o la aceleración de fenómenos propios del transcurrir de la vida humana.

La tradición, los mitos y los símbolos son determinantes de la comida de cada día, intervienen en las preferencias y aversiones que manifiestan los individuos y juegan un importante papel en las formas de preparación, distribución y servicio de alimentos.



Fuente: INSH, Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios

**Figura 7.7** Principales factores condicionantes de la conducta alimentaria.

La sociedad actual sufre una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar.

En la actualidad existe una gran preocupación por la salud y se reconoce a la alimentación adecuada como un instrumento de protección de la salud y prevención de la enfermedad, si bien las encuestas demuestran que la elección de alimentos está condicionada por el factor económico y el gusto en primer lugar, seguido de la comodidad, simplicidad en la preparación culinaria y el valor nutritivo que los alimentos aportan a la dieta.

Las recomendaciones más frecuentes incluidas en casi todas las guías, independientemente de quien las elabore y a quien se dirigen, son las siguientes:



❖ **La alimentación es un instrumento de protección para la salud, prevención de la enfermedad y disminución de la fatiga.**



#### ACTIVIDAD

🏠 Consulta en la página web El problema de la nutrición.

1. Mantenimiento de variedad en los alimentos que componen la dieta.
2. Reducción del consumo de grasas, particularmente las saturadas y el colesterol.
3. Adecuar la ingesta de calorías al gasto energético y al mantenimiento del peso corporal.
4. Aumento del consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, fibra y vitaminas.
5. Reducción del consumo de sal.
6. Moderar el consumo de alcohol.

La persona sana mantiene relativamente constante su peso corporal y el estado de las reservas energéticas, en función, principalmente, de su comportamiento alimentario que, si es normal, tiende a ingerir la misma cantidad de energía que gasta y por lo tanto no tiene problemas de fatiga debidos a la alimentación.