



SEGURIDAD, SALUD OCUPACIONAL Y MEDIO AMBIENTE

BAGSERVIS S.A.C.

CÓDIGO: BAG-SSOMA-PN-003

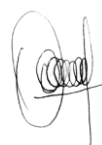
VERSIÓN: 02

VIGENCIA: 07/01/2024

PÁGINA: 1 - 17

PLAN DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

	CARGO	NOMBRE	FIRMA	FECHA
ELABORADO POR:	ASISTENTE SSOMA	JEFFREY ALBERT HORNA BARRIGA		07/01/2024
REVISADO POR:	JEFE DE OPERACIONES	JOSE LUIS MARTELL REYNA		07/01/2024
	MIEMBRO CSST	JOSE LUIS MARTELL REYNA		07/01/2024
APROBADO POR:	GERENTE GENERAL	ALICIA VARAS ZAVALETA		07/01/2024





1. OBJETIVO:

Asegurar condiciones de trabajo libre de accidentes por fatiga y somnolencia, implementando lineamientos y medidas de control que permitan prevenir y mitigar la fatiga y somnolencia en los trabajadores, evitando accidentes fatales, lesiones o incidentes producto de la exposición a tiempos prolongados de trabajo de los trabajadores de la empresa BAGSERVIS S.A.C.

2. ALCANCE:

El presente plan aplica para todos los trabajadores en el puesto de conductor de la empresa BAGSERVIS S.A.C. que laboran bajo representación de nuestra empresa en servicios para nuestros clientes.

3. REFERENCIAS LEGALES Y OTRAS NORMAS:

- Ley 26842, Ley General de Salud.
- Ley 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo y sus modificatorias.
- D.S. 005-2012-TR, Reglamento de la Ley 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, y sus modificatorias.
- D.S. 006-2014-TR – Modifican El Reglamento de la Ley 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Enciclopedia de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), Carga Mental del Trabajo, vigilancia, fatiga mental y privación del sueño.
- Recomendaciones del MINSA respecto a las horas de sueño en los conductores
- DS 017-2019-MTC, Reglamento Nacional de Administración de Transporte.
- DS 007-2002 TR: Texto Único Ordenado de la Ley de Jornada de Trabajo, Horario y Trabajo
- Experiencia en la gestión de la somnolencia de conductores mineros peruanos a gran altitud, 2008-2014. Revista de la Asociación Española de especialistas de Medicina del trabajo.

4. DEFINICIONES:

- **Fatiga:** Se entiende como falta de energía y motivación como respuesta normal al esfuerzo físico, estrés emocional, aburrimiento, monotonía o falta de sueño. También puede ser resultado de trastorno psicológico o fisiológico grave. Fatiga no es lo mismo que somnolencia. Entre las causas para la fatiga tenemos: anemia, insomnio, apnea obstructiva del sueño, narcolepsia, dolor crónico, hipotiroidismo, depresión, ansiedad, consumo de alcohol y drogas, ingesta no indicada de medicamentos antihistamínicos y sobrecarga de trabajo.
- **Fatiga al conducir:** Se define este tipo de fatiga a la consecuencia directa de la actividad de conducir. Responde normalmente al esfuerzo físico que incluye el conducir largas distancias, distancias monótonas, repetidas ocasiones de



conducción sin descanso, cambios de posición y tensión muscular durante la conducción.

- **Somnolencia:** Es la tendencia de una persona a quedarse dormido, también conocido como la propensión a dormirse o la habilidad de transición de la vigilia al sueño. La presencia e intensidad de esta necesidad puede ser inferida por cuán rápidamente se inicia el sueño, cuán fácilmente es interrumpido y cuánto tiempo se duerme. La somnolencia es la sensación de necesidad de dormir y por lo general es un síntoma de fatiga.
- **Insomnio:** Es la dificultad para conciliar y/o mantener el sueño de manera repetida. Sueño reparador: Es el que resulta de obtener un sueño adecuado con la duración y profundidad requeridas para la recuperación física y mental.
- **Pausa activa:** Las pausas activas son sesiones de breves descansos, después de un tiempo intenso de estudio o de una jornada laboral. Estas pausas nos ayudan a poder recuperar la energía que hemos gastado estudiando o trabajando y que disminuyen nuestro rendimiento.
- **Trastornos del sueño:** Grupo de padecimientos que afectan el desarrollo habitual del ciclo sueño-vigilia y que pueden interferir con el buen funcionamiento físico, mental y emocional de la persona.

5. RESPONSABILIDADES:

5.1 Gerencia general:

Brinda los recursos necesarios para la implementación y viabilidad del presente plan.

5.2. Área de Seguridad y Salud en el trabajo:

Verificar y velar por el cumplimiento del presente plan.

Identificar los riesgos relacionados con la fatiga y somnolencia en los trabajadores en puesto de conductores.

Realizar el seguimiento de los controles de riesgos relacionados a fatiga y somnolencia.

5.3. Médico Ocupacional:

Elaboración del Programa de Prevención de Fatiga y Somnolencia.

Programación de evaluaciones médicas de ingreso y periódicas que permitan la identificación de factores de riesgo de Fatiga y somnolencia.

Realizar el seguimiento médico de los trabajadores con trastorno del sueño.

Difusión de medidas preventivas frente a posibles factores de riesgo relacionados con fatiga y somnolencia.



5.4. Trabajadores:

Recibir y aceptar las medidas preventivas brindadas por los medios de comunicación usados por el servicio de Seguridad y Salud ocupacional.

Cumplirán con los lineamientos del presente programa.

Deben reportar los factores de riesgos para fatiga y somnolencia que puedan ser detectados por ellos mismos.

Comunicar al área de Salud ocupacional de encontrarse consumiendo medicamentos que puedan provocar alteración del sueño.

Debe estar consiente que puede detener las labores si se siente expuesto a un factor de riesgo de fatiga y somnolencia que pueda conllevar a un accidente o incidente.

Debe comprometerse a llevar un estilo de vida saludable que favorezca una calidad de sueño y descanso apropiado.

6. DISPOSICIONES

6.1. Identificación de Factores de riesgo para somnolencia y fatiga

Factores de Riesgo ambientales: Se evaluará las condiciones ambientales relacionadas al espacio donde descansa, para descartar exposición a factores como ruido, iluminación, comodidad que afecten en las horas y calidad de sueño que debe tener cada conductor. Nos basaremos en la información que el trabajador nos brinde y requerir evidencia se la solicitaremos.

Factores de riesgo personales: Se contemplarán los riesgos relacionados al estado de salud del trabajador, incluido los antecedentes médicos, el estado psico – emocional que presente, el resultado de los test relacionados con fatiga y somnolencia ejecutados en su examen médico ocupacional

Condiciones de trabajo: La evaluación tomará en consideración de los factores relacionados con el medio ambiente de trabajo, nómina de turno, factores personales, políticas y prácticas, la carga física y mental, la estructura del trabajo, riesgos ergonómicos y los servicios en el lugar de trabajo.

6.2 Medidas de control para prevenir la fatiga y somnolencia

- a) Política de prevención de fatiga y somnolencia: Todo trabajador conductor que labora en las instalaciones y contrata de la empresa BAGSERVIS S.A.C., de manera obligatoria deberá cumplir con los lineamientos establecidos en la Política de Fatiga y Somnolencia (Anexo 01).



b) Factores Personales y horas de Descanso:

Los colaboradores en general deberán descansar de manera continua por un periodo recomendable que va de 6 a 8 horas antes del inicio de sus labores.

El conductor de transporte de personal no podrá realizar otra actividad que altere su capacidad total para ejecutar esta labor sin riesgo a la salud del mismo conductor y pasajeros.

Las personas que presentan alguna enfermedad o sintomatología que dificulte o altere sus horas de descanso, debe reportar inmediatamente al área de Salud Ocupacional, para recibir las indicaciones pertinentes. El índice de masa corporal > 30 (obesidad I) provoca mayor probabilidad de obstrucción de la vía respiratoria por la caída de la lengua lo cual se puede relacionar con trastornos del sueño, para lo cual se llevará el control mediante evidencia fotográfica identificando la fecha del reporte del peso del personal con IMC mayor de 28.5 cada 3 meses con la finalidad de no llegar a un $IMC > 30$.

Se deberá programar supervisiones periódicas (trimestralmente) para verificar condiciones de los ambientes de descanso que sus trabajadores tienen durante sus jornadas nocturnas, en caso sea necesario.

6.3 Diseño de horarios y jornada de trabajo:

El riesgo de fatiga es inherente a largas horas de trabajo continuo sin pausas de descanso que corresponden según normativa.

Los horarios y sistemas de trabajo no deben tener un impacto negativo sobre la capacidad de los trabajadores para adaptarse a trabajos por turno. Se deberá considerar que los turnos de trabajo:

- No tengan un esquema o patrón irregular e impredecible.
- Los horarios de trabajo deberán permitir contar con un periodo de sueño continuo de 6 a 8 horas cada 24 horas
- Las solicitudes de horas extras excesivas o consecutivas y trabajos sin coordinación previa se encuentran prohibidos
- El máximo de horas de trabajo por jornada laboral normal en las sedes no deberá exceder las 12 horas continuas; en caso de conductores se debe asegurar que su salida permita cumplir sus 6 a 8 horas de sueño
- De requerir horario extendido se realizará previa coordinación sin que se ejecute de manera diaria.
- Todo conductor que retorne al proyecto después de su periodo de descanso, cualquiera sea su régimen de trabajo, deberá contar con un mínimo de 06 a 08 horas de descanso previo al inicio de sus labores.



- Se aplicará el “Derecho a decir No”, en todo trabajador, quien informará a su supervisor o jefe inmediato, que no se encuentra físicamente APTO y que las condiciones para realizar su trabajo no son seguras.
- Se deberá considerar como máximo 05 horas de manejo continuo en horas de día y 4 horas de manejo continuo en horas de noche, según lo establecido en el D.S. 017 – 2009 MTC
- Existen también factores humanos y elecciones del trabajador que pueden tener un impacto negativo sobre la capacidad de una persona para adaptarse al trabajo por turnos; éstos incluyen, pero no son limitantes:
 - Tiempos largos de traslado que impliquen movilización durante las horas de la noche hacia el lugar de trabajo. Para este caso se requiere un período de descanso de mínimo 06 horas antes del inicio de labores.
 - Interrupción del sueño debido a problemas personales y/o del hogar.
 - Historial de desórdenes del sueño, deberá ser evaluado por profesional competente de manera periódica.
 - Uso y abuso de alcohol y/o drogas, el cual deberá considerarse no apto para el puesto.
 - Otras condiciones médicas que puedan ser identificadas durante la evaluación médica ocupacional.

6.4 Evaluación de condición de Salud:

Médico ocupacional deberá evaluará aquellas condiciones que se relacionan con trastornos del sueño: IMC, Diámetro de Cuello, características del paladar, enfermedades crónicas (Hipertensión Arterial - HTA, Diabetes Mellitus - DM y otras relacionadas) y apnea del sueño, según información del examen médico pre-ocupacional.

El parámetro de IMC (Índice de masa corporal) es relevante, en especial cuando es superior a 30.

El IMC mayor de 30, aumenta la probabilidad de obstrucción de la vía respiratoria por la caída de la lengua. El IMC será clasificado de la siguiente manera:

Paciente con Delgadez :	IMC menor a 18
Paciente Normal:	IMC de 18 a 24.9
Paciente son Sobrepeso I:	IMC de 25 a 26.9
Paciente con Sobrepeso II:	IMC de 27 a 29.9
Paciente con Obesidad I:	IMC de 30 a 34.9

Paciente con Obesidad II: IMC de 35 a 39.9
Paciente con Obesidad III: IMC mayor o igual a 40

FUENTE: Organización Mundial de la Salud (OMS)

Dentro de la evaluación médica y en los resultados del examen médico ocupacional se identificarán las enfermedades crónicas que, según literatura, debido a la alteración fisiológica secundaria a estos diagnósticos, influyen en el riesgo mayor de fatiga y somnolencia; estas enfermedades a vigilar son las siguientes:

- **Diabetes Mellitus (DM):**

Controlada cuando el paciente mantenga sus niveles de glicemia en ayunas en valores normales bajo cumplimiento estricto de medicación prescrita por el especialista

No controlada en caso de que los valores de glicemia en ayunas se encuentren por encima de los valores normales encontrándose en tratamiento médico o bajo el incumplimiento de la prescripción médica especializada.

- **Hipertensión Arterial (HTA):**

HTA controlada cuando los valores de presión arterial se encuentren dentro de la normalidad con tratamiento.

No controlada cuando los valores de presión arterial a pesar de la medicación se encuentren por encima de los valores permitidos.

- **Otras enfermedades crónicas que puedan influir en el desarrollo de fatiga y somnolencia en la conducción tales como:**

Hipo e Hipertiroidismo, enfermedades reumatológicas, hernias del núcleo pulposo, entre las más importantes.

6.5 Abordaje de los trastornos del sueño

- Los trastornos del sueño alteran la calidad y la cantidad del sueño de las personas por lo que deberán ser identificados a través de algunos cuestionarios de despistaje, los cuales se deben realizar al ingreso de cada trabajador y de manera anual en sus controles de EMO. Ejemplos de test: Escala de somnolencia de Epworth, cuestionario de Pittsburgh. Asimismo, se tomará en cuenta el examen físico del examen médico pre ocupacional para identificar condiciones de riesgo para sufrir trastornos como apnea del sueño.



- Una evaluación de salud mental deberá ser incluida en los exámenes médicos ocupacionales, con el fin de detectar trastornos mentales que puedan causar trastornos del sueño.
- Se realizará un despistaje de manera esporádica a los conductores y si se detecta un trabajador con posible trastorno del sueño, deberá ser referido para un estudio diagnóstico por especialista. El Médico Ocupacional indicará que el estudio se realice en un centro médico externo.
- En caso de positivos para el despistaje se deberá elaborar un programa de atención para el trastorno de sueño de mayor prevalencia: insomnio, apnea del sueño, narcolepsia, síndrome de las piernas inquietas.
- Se dará reporte al médico ocupacional de CBS de los resultados de las medidas tecnológicas implementadas para controlar la cantidad y calidad del sueño.

6.6 Condiciones de descanso y control de fatiga

- ✓ Las horas de trabajo y durante el traslado no están disponibles para dormir, por lo tanto, no se incluyen en la oportunidad de un buen descanso. El equilibrio entre las actividades de socializarse, relajarse y otras actividades sociales, determinarán la cantidad y calidad de sueño que logra una persona.
- ✓ Es responsabilidad de cada uno de los trabajadores comunicar a su supervisor si presenta síntomas de fatiga y/o somnolencia antes o durante sus labores.
- ✓ Debe considerarse que los efectos de la fatiga son especialmente importantes durante las últimas horas de conducción de la jornada laboral. Si conduce de noche resulta necesario prestar especial atención en la franja horaria de 03:00 a.m. a 06:00 a.m., pues es en aquel período en el que suele aparecer la combinación de fatiga y sueño. Durante las horas diurnas, la aparición de fatiga se produce con mayor frecuencia entre las 02:00 pm y las 04:00 pm.
- ✓ En el caso de conductores u operadores de equipos de las subcontratistas que retornen a sus labores luego de días libres, no se permitirá el inicio de labores inmediatamente después del traslado hacia el proyecto; debiendo permitirse un tiempo mínimo de 6 horas de descanso antes del inicio de las labores.

6.7. Recomendaciones para la Alimentación e Hidratación

- Se recomienda que los trabajadores del turno diurno deberán ingerir su comida principal al mediodía.
- Los trabajadores del turno noche deberán ingerir su comida principal antes de iniciar el turno, entre 5 p.m. y 7 p.m. Durante el turno de noche, se recomendará una pequeña ración de alimento alrededor de la 1 a.m. consistiendo en una dieta proteica, carbohidratos complejos y bajo en grasas. Se evitará ingerir abundante comida antes de ir a dormir.
- Se deberá difundir las recomendaciones de salud para los turnos de noche para



una adecuada alimentación y estilo de vida saludable para controlar la fatiga y promover el sueño reparador.

- Para efectos del presente plan, se brindarán las siguientes recomendaciones para la alimentación del personal:
 - Consumo de frutas, verduras y cereales.
 - Consumo regular de una dieta balanceada y bastante variada.
 - Evitar el consumo de comidas ricas en grasas.
 - Evitar el consumo de bebidas gaseosas, especialmente en horas de la noche.
 - Evitar el consumo de “comidas chatarra” altas en azúcares y grasas.
 - Evitar el exceso de consumo de café y/o bebidas energizantes.
 - Mantener una hidratación adecuada es importante, en especial durante las épocas más calurosas, ya que la falta de ésta puede provocar mareos, fatiga, dolor de cabeza y somnolencia, así como problemas en la función cardiovascular y termorregulación. Algunas recomendaciones generales para mantener una hidratación adecuada son:
 - No esperar a tener sed para beber. Beber líquidos a lo largo de todo el día. Se sugiere tomar por lo menos uno a dos vasos de agua cada dos horas.
 - Consumir frutas y verduras favorece la hidratación.
 - Garantizar la disponibilidad de agua bebible para los trabajadores de manera permanente.
 - De ser posible, contar con un tomatero para líquidos a la mano.

6.8 Entrenamiento y Capacitación

La empresa difundirá flyer de medidas preventivas y recomendaciones de estilo saludable, así como otra información relacionada que evite la fatiga y somnolencia, mediante grupos de WhatsApp, charlas de 5 minutos.

Los trabajadores deberán ser reentrenados después de la ocurrencia de un incidente causado por fatiga o en caso de violación de la política de prevención de accidente por fatiga y somnolencia.

Estas capacitaciones podrán ser realizadas por personal de la contrata donde se encuentren laborando o personal de BAGSERVIS SAC considerando como mínimo lo siguiente:

- Definiciones de Fatiga y Somnolencia.
- Identificación precoz de signos y síntomas de fatiga y somnolencia.
- Efectos del alcohol y drogas.



- Automedicación y sus riesgos.
- Importancia del sueño y el descanso.
- Importancia de una Alimentación e hidratación adecuada.
- Pausas activas.

Las capacitaciones deberán ser realizadas también a los supervisores, quienes deberán conocer el presente plan y tener la capacidad para aplicarlo y verificar el cumplimiento.

6.9 Síntomas y Causas de la Fatiga

Fatiga es un término genérico relacionado con la sensación de cansancio, dificultad de concentración, somnolencia y disminución de la habilidad para percibir el entorno y tomar decisiones y acciones adecuadas y oportunas.

Los principales síntomas de la fatiga son:

- ✓ Sensación de ardor en los ojos.
- ✓ Visión borrosa.
- ✓ Pesadez en los párpados, cabeceo y pestañeo.
- ✓ Sequedad en la boca y deseos de tomar agua.
- ✓ Sensación de sueño y bostezos.
- ✓ Dolor de la nuca.
- ✓ Disminución de la atención.
- ✓ Aceptación de condiciones su estándar (apatía).
- ✓ Juicio deteriorado.
- ✓ Dificultad en toma de decisiones.
- ✓ Disminución de memoria inmediata.

La única manera de combatir la fatiga es conocer y entender sus causas, las cuales podríanser:

- ✓ Descanso inadecuado.
- ✓ Sueño interrumpido.
- ✓ Ritmo biológico alterado.
- ✓ Exceso de trabajo físico: manejo de cargas, posturas fijas, otros.



- ✓ Exceso de trabajo mental: monotonía, ritmos de trabajos, falta de autonomía.
- ✓ Uso de fármacos.
- ✓ Descanso Inadecuado:
 - Puede ser por poca cantidad o por mala calidad de sueño.
 - El efecto acumulativo inclusive en cantidades pequeñas de pérdida de sueño puede producir fatiga.
 - Las causas más comunes de un descanso inadecuado son: Ruido, Luz, Temperatura ambiente, Camas incómodas, Hábitos alimenticios inadecuados.

6.10 Medicación y automedicación

Todo trabajador que se encuentre asignado al servicio de un cliente deberá informar al médico ocupacional o al área de salud de su empresa si se encuentra bajo tratamiento con algún tipo de medicamento que pueda afectar su grado de atención o concentración y/o pueda inducir somnolencia como efecto adverso o no deseado.

En el **Anexo 02** se listan algunos de los medicamentos que son capaces de afectar el grado de atención de las personas, producir somnolencia, afectar la visión y/o aumentar el tiempo de respuesta frente a ciertos estímulos.

El médico ocupacional será el encargado de comunicar al supervisor del trabajador para la restricción de las labores de resultar necesario.

Los trabajadores deberán ser capacitados acerca de los riesgos de la automedicación y los efectos adversos que algunos medicamentos pueden tener sobre su atención, concentración y el sueño. Eso con la finalidad de evitar el acceso desinformado de los trabajadores a medicamentos, no incluirá dentro del listado de equipamiento y/o materiales de sus botiquines, medicamentos de ningún tipo.

Todo el personal tendrá conocimiento de que **“La automedicación se encuentra prohibida”**, y que cualquier medicamento que se consuma debe contar con prescripción médica y dar aviso al área de Salud Ocupacional de la empresa y de nuestro cliente.

Para el caso de los medicamentos listados líneas en el Anexo 02, independientemente de contar con prescripción médica, el trabajador deberá comunicar al médico ocupacional de su empresa para las restricciones o recomendaciones necesarias.

El uso de alcohol y/o drogas durante la jornada laboral, o encontrarse bajo

sus efectos, se encuentra prohibido durante la ejecución de sus labores asignadas por la empresa considerándose una falta grave y Tolerancia Cero.

6.11 Gestión de incidentes asociados a Fatiga y/o Somnolencia

Los incidentes por causas de fatiga y somnolencia tendrán el mismo tratamiento que todos los incidentes presentados en la empresa alineados a las contratas donde los conductores se encuentren laborando

Cuando se produzca un accidente en terreno o en la vía pública, ya sea accidente de trayecto o del trabajo, por leve o sin importancia que parezca, deberá ser notificado de inmediato al área de SSOMA de la empresa/contrata donde están laborando y a su vez deberá informar al área de SSOMA de la empresa BAGSERVIS SAC.

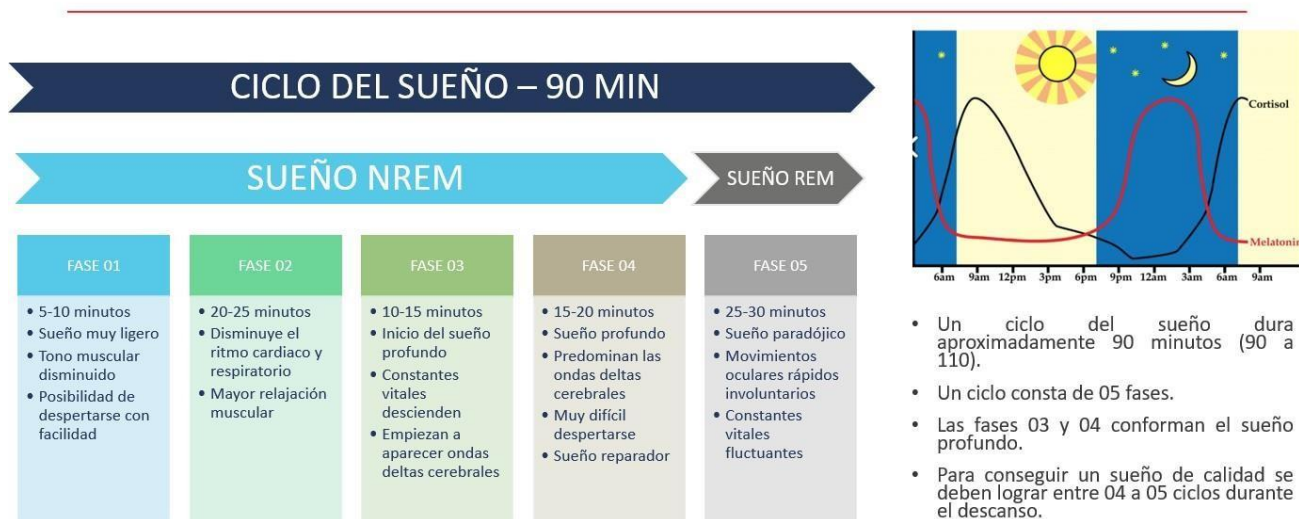
Todo incidente con alto potencial de riesgo debe ser reportado detalladamente a través del "Reporte de investigación de incidentes". El equipo investigador será el responsable de recolectar la mayor cantidad de información inicial posible

6.12 Ambiente de Trabajo

Las tareas críticas deben realizarse en los momentos de máxima alerta. Se tomará en cuenta la fisiología del sueño y el ritmo circadiano del trabajador (cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas) con el fin de establecer controles.

Figura N°01 - Ilustración Fisiología del Sueño

FISIOLOGÍA DEL SUEÑO





Se deberá asegurar un adecuado nivel de temperatura en la cabina, una temperatura ambiente ideal de 20 °C, a más temperatura mayor riesgo de aumentar la somnolencia.

No se sugiere mantener luces encendidas dentro de la cabina para evitar reflejos.

Se sugiere que el ruido de la radio o en general dentro de la cabina no sea extremo para evitar distracciones

6.13 Controles de Sueño y Fatiga para Conductores y Operadores

- **Controles Administrativos:**

Todo conductor/operador deberá de respetar y cumplir con 06 a 08 horas mínimas de sueño reparador de manera ininterrumpida.

Todo conductor/operador deberá analizar si presenta síntomas o signos sospechosos de fatiga o somnolencia e informará a la supervisión en caso de detectar alguna alerta para desarrollar la actividad de manera segura.

Los supervisores deberán reconocer los signos de fatiga y somnolencia en sus conductores/operadores y deberán tomar acciones para mitigarla como, por ejemplo:

- Dar la oportunidad al descanso.
- Designar las actividades de alto riesgo a otros conductores/operadores con mayor nivel de alerta o postergar la actividad para otro momento.
- Motivar la interacción social.
- Uso racional de la cafeína. La cafeína toma 30 minutos para hacer efecto, por lo que una bebida con cafeína después de un breve descanso o siesta ayudará a restaurar la alerta. El efecto de la cafeína puede durar de 6 a 8 horas por lo que no debe ser consumida durante las horas antes de dormir.
- Mejorar los factores ambientales como la iluminación y el ruido.
- Derecho a decir: "NO" al desarrollo de cualquier tarea en el caso de que un conductor/operador presente una condición de salud influenciada por la fatiga. Esto deberá de ser comunicado a su jefe inmediato.
- Todo conductor/operador deberá informar a la supervisión en caso se le indique tomar alguna medicina que pueda causar disminución de la alerta o somnolencia.



- Pausas Activas son sesiones de actividad física desarrolladas durante el cumplimiento de las tareas, con una duración continua de por lo menos 5 minutos que incluyen adaptación física, fortalecimiento y relajación muscular, evitando la aparición de lesiones musculares y previniendo la fatiga y somnolencia.
- Estas pausas activas deberán desarrollarse por lo menos en dos oportunidades, recomendándose realizarlas entre el inicio de la jornada y la hora del refrigerio y posteriormente entre el reinicio de las labores (posterior a la hora de refrigerio) y la hora de salida del turno
- Las pausas activas deben considerar favorecer la actividad articular general y estiramientos, y deben instaurarse como un programa de acondicionamiento físico para las labores

• Controles de Ingeniería:

IMPLEMENTACIÓN DE PULSERAS RELOJ PARA EL CONTROL DE FATIGA

Objetivos:

- Mejorar una cultura de seguridad, e implementar estrategias preventivas para evitar la fatiga y somnolencia.
- Prevenir accidentes por fatiga y somnolencia, durante las jornadas laborales
- Mejorar las condiciones de trabajo de los colaboradores, identificando a aquellos que se encuentran fatigados
- Se usará medios digitales para el registro de horas de descanso (Anexo 5 y Anexo 6)

Descripción:

Como control de ingeniería para minimizar el riesgo de accidentes por fatiga se ha implementado a los operadores de equipos, unas pulseras que detectan las horas de sueño que han tenido, a través de un aplicativo (Anexo 5 y 6), verificando que el colaborador descanse sus horas de acuerdo con lo establecido en el reglamento interno de tránsito y plan de fatiga. De esta manera se podrá determinar si un operador está descansando las horas adecuadas.

Se selecciona a los operadores, capacitándolos sobre el modo de uso y el funcionamiento de estas.

Resultados:



PLAN DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

CÓDIGO: BAG-SSOMA-PL-003
VERSIÓN: 02
VIGENCIA: 07/01/2024

Los resultados se obtendrán mediante el envío de evidencia fotográfica diaria (Anexo 4) de las horas de sueño de cada conductor reflejada en las pulseras, estos resultados se registrarán en un formato Excel (Anexo 3) para analizar de manera semanal el promedio de las horas de sueño de cada conductor.

Acciones:

De detectar bajo promedio de horas de sueño en un conductor se le brindará un refuerzo informativo sobre las medidas para mejorar la calidad y duración del sueño y descanso, así como la explicación de la importancia del descanso previo al inicio de labores para evitar las consecuencias negativas. Respecto a las medidas correctivas se aplicarán conforme a la política de somnolencia y fatiga.

Respecto al personal que cumple con las horas de descanso, se le brindará un feedback positivo sobre las medidas que viene aplicando para el adecuado reposo.

7. CONTROL DE CAMBIOS

Nº	MOTIVO DEL CAMBIO	VERSIÓN
1	Creación del documento	01
2	3. Referencias Legales 4. Definiciones 7. Disposiciones ANEXOS	02



PLAN DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

CÓDIGO: BAG-SSOMA-PL-003
VERSIÓN: 02
VIGENCIA: 07/01/2024

ANEXOS:

Anexo 1

Política de Prevención de Fatiga y Somnolencia



PLAN DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

CÓDIGO: BAG-SSOMA-PL-003
VERSIÓN: 02
VIGENCIA: 07/01/2024

POLITICA DE PREVENCIÓN DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

BAGSERVIS S.A.C. es una empresa dedicada a las actividades de transporte por vía terrestre, transporte de pasajeros y alquiler de vehículos; con más de 2 años de experiencia en el sector la cual, ha establecido una política de prevención de fatiga y somnolencia, para prevenir, mejorar y conservar el bienestar de los colaboradores que permita un adecuado desempeño y competitividad del personal; así como el fomento de vida saludables, por ello BAGSERVIS S.A.C. emite la presente política basada en los siguientes compromisos:

1. Ser consciente de que conducir una unidad vehicular bajo efectos de fatiga y somnolencia puede generar accidentes con consecuencias mortales o de alta gravedad.
2. Comprometerse en asegurar el sueño reparador cumpliendo las horas laborales establecidas, verificando que no se ocurra el exceso de horas de trabajo, de acuerdo con lo permitido en el contrato laboral.
3. Respetar el día de descanso para reducir y/o eliminar el cansancio laboral mediante tiempo de recreación y descanso necesario para regresar a su laboral de forma eficiente, seguro y saludable.
4. Gestionar, promover y aplicar actividades de concientización sobre la prevención de fatiga y somnolencia, y verificar el cumplimiento de estas.
5. Identificar, alertar y realizar seguimiento a los signos de fatiga y somnolencia dentro de la rutina laboral al supervisor inmediato para que se tomen medidas correctivas necesarias y no incumplir con nuestros procedimientos internos y los procedimientos de nuestros clientes y proveedores.
6. Se aplicarán sanciones a los colaboradores, que se demuestre el incumplimiento a la exigencia del descanso mínimo de 6 horas por día posterior a su jornada laboral, mediante llamadas de atención verbales, escritas, y amonestaciones.
7. Se aplicarán medidas correctivas inmediatas a los colaboradores que no cumplan con el descanso mínimo de 6 horas por día posterior a su jornada laboral, como charlas, capacitaciones, y evaluaciones.
8. Promover en los trabajadores el "Derecho a decir No", cuando sienta y considere que tiene signos de fatiga y somnolencia, los cuales, deben ser comunicados de manera inmediata a su supervisor.
9. Asegurar la identificación de peligros, evaluación de riesgos antes, durante y después de su jornada laboral, y cualquier modificación a su rutina laboral.
10. Brindar la información correcta para la investigación de accidentes e incidentes que se generen por fatiga y somnolencia.
11. Comunicar a todos nuestros proveedores y clientes, de que aplicamos una política de fatiga y somnolencia, con el objetivo de cuidar nuestra salud y de todas las personas, productos y unidades que estén bajo responsabilidad de un conductor de BAGSERVIS S.A.C.

Trujillo, Enero del 2024

BAGSERVIS S.A.C.
Alicia M. Varas Zavaleta
GERENTE GENERAL

ALICIA MERY VARAS ZAVALA
GERENTE GENERAL
BAGSERVIS S.A.C.

Anexo 2

Listado de medicamentos que influyen en la somnolencia



PLAN DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

CÓDIGO: BAG-SSOMA-PL-003
VERSIÓN: 02
VIGENCIA: 07/01/2024

Tratamiento	Medicamento	Efectos sobre la persona
Dolor	Analgésicos: tramadol	Somnolencia, visión borrosa, euforia, mareos
Insomnio y Depresión	Ansiolíticos: alprazolam	Somnolencia, visión borrosa, mareos, sueño, alucinaciones, confusión, alteración de la memoria.
	Antidepresivos	
	Antipsicóticos	
	Psicoestimulantes	Euforia Visión borrosa
Diabetes	Hipoglucemiantes	Fatiga Mareos
Resfrío, toso alergias	Antitusivos	Somnolencia, confusión, sueño, visión borrosa, ansiedad, vértigo.
	Antihistamínicos: clorfenamina, panadol antigripal	
Presión arterial	Vasodilatadores	Somnolencia Mareos Visión borrosa
Contractura muscular	Relajantes musculares: orfenadrina	Somnolencia, mareos, sueño, fatiga, disminución del tono muscular
Náuseas y vómitos	Antieméticos: dimenhidrinato	Sueño, cefalea, visión borrosa
Otros	Anticonvulsivantes, antibióticos	Somnolencia, fatiga, mareos, cefalea, nerviosismo, depresión.

Anexo 3

Formato de registro de horas de sueño según plan de control de fatiga y somnolencia



PLAN DE CONTROL DE FATIGA Y SOMNOLENCIA

CÓDIGO: BAG-SSOMA-PL-003
VERSIÓN: 02
VIGENCIA: 07/01/2024

CONTROL DEL SUEÑO (FATIGA Y SOMNOLENCIA)										CÓDIGO	BAG-SGSST-FR-06
										REVISIÓN	2
										FECHA	9/01/2023
N	PLACA	CONDUCTOR	TURNO	L 12	M 13	X 14	J 15	V 16	S 17	D 18	
13	T6N450	ABANTO MEDINA FERNANDO	DÍA	06:00	06:00	06:00	06:00	D	D	06:06	
34	TAN801	ATALAYA ANTICONA ELMER LORENZO	NOCHE	D	D	07:15	06:25	06:17	06:45	06:30	
26	TD8800	CASTAÑEDA CEVALLOS WILLY	DÍA	06:05	06:00	06:10	05:55	06:20	06:10	D	
1	TAM947	CHAMORRO PAREDES ERICK	DÍA	05:42	D	D	05:23	07:50	05:13	05:43	
15	H3C809	CHAPARRO MAGAN CESAR AUGUSTO	DÍA	07:56	06:55	06:36	06:13	06:23	D	D	
33	T8E903	COLLAVE QUIROZ ELI TEDDY	NOCHE	05:35	05:20	05:50	06:20	D	D	04:31	
20	T5K019	CUBA BALAREZO RAY MARVIN	DÍA	08:00	08:00	05:39	08:06	05:57	08:07	D	
30	TAN904	CUBA REYNA HAN HUMBERTO	NOCHE	07:00	05:00	06:00	06:00	06:00	07:00	D	
24	RELEVO-11	GALINDO LOPEZ WALTER	DÍA	07:00	07:00	07:00	D	D	07:00	07:00	
6	T8E903	GARCIA PAREDES DEYBY	DÍA	06:04	06:24	06:30	D	D	06:12	06:06	
12	T6X218	GRADOS VENTURA CRISOSTEMO FRANKLIN	DÍA	06:12	D	D	06:00	05:38	06:25	06:30	
14	RELEVO-7	GUERRERO SILVESTRE LUIS	DÍA	D	06:19	05:48	06:18	07:14	07:14	D	
4	TCF862	GUTIERREZ SANCHEZ JAVIER ELVIS	DÍA	06:00	06:00	06:00	06:00	05:48	06:00	D	
11	RELEVO-6	HERNANDEZ PALOMINO JOSE CARLOS	DÍA	06:15	06:03	06:40	07:00	D	D	06:20	
16	TCG829	HILARIO GARCIA JOSE LUIS	DÍA	05:28	06:12	05:59	05:42	05:01	05:48	D	
36	RELEVO-16	JULON SALDAÑA KLEIBER ISMAEL	NOCHE	06:47	05:52	06:24	06:17	06:02	06:03	D	
41	TCK868	LOPEZ IBAÑES JERSON NOE	DÍA	06:10	06:02	06:00	07:00	06:14	06:02	D	
2	TAW844	LOPEZ RIOS JUAN PEDRO	DÍA	05:52	06:15	06:15	D	D	06:15	05:58	
3	TAM947	MELON VILLANUEVA SANTOS JULIO	DÍA	D	06:34	06:12	06:00	06:00	06:20	D	
31	TCF820	MENDOZA CRUZ MELVER	NOCHE	05:59	05:10	06:12	05:13	05:48	06:19	D	
7	TCJ810	OTINIANO LOZANO EDMAR SIGIFREDO	DÍA	06:00	06:05	06:10	-	-	-	-	
18	RELEVO-9	PAREDES SANTOS ALFREDO ALEXANDER	DÍA	07:04	07:46	05:56	05:47	05:08	06:17	D	
29	RELEVO-15	PAYE MESIA JOB RICHARD	DÍA	08:12	D	D	08:00	07:08	07:06	07:09	
10	T6O384	QUINTANA ASCENCIO VICTOR CALIXTO	DÍA	06:00	06:00	D	D	07:00	07:20	06:40	
27	RELEVO-13	RABANAL ALBUQUEQUE DIEGO	DÍA	05:40	05:30	05:30	05:50	05:50	D	05:30	
28	RELEVO-14	REYES MARTINEZ ANGEL	DÍA	D	D	05:20	05:30	05:20	05:10	05:30	
23	T7B164	REYES RUIZ MANUEL	DÍA	-	-	-	-	-	-	D	
21	T6H539	RODRIGUEZ ROJAS STIVEN	DÍA	D	06:56	06:00	06:00	06:15	06:10	D	
17	TCM820	RONCAL RODRIGUEZ GEREMIAS	DÍA	05:40	05:50	05:40	06:00	05:40	05:50	D	
5	TAO809	SANCHEZ GARCIA LUCAS FEDERICO	DÍA	05:15	05:56	05:06	05:27	D	05:45	07:12	
19	RELEVO-10	SANDOVAL ZAVALETA GROVER HUGO	DÍA	06:50	06:50	06:50	06:50	05:59	D	D	
8	TAO819	SANDOVAL ZAVALETA MELVIN	DÍA	07:05	07:05	D	D	07:05	07:05	07:05	
15	T6H499	SEVILLANO RAMIREZ MIGUEL ANGEL	DÍA	06:00	D	D	06:20	06:20	06:20	06:20	
9	TAN904	TAPIA LLACTA ELVER	DÍA	06:30	06:00	06:05	05:36	06:35	D	D	
22	T7B227	VALENCIA TRUJILLO WILSON CONFESOR	DÍA	05:44	06:08	D	D	05:47	05:42	06:39	
32	TCK908	VIGO LLANOS SHINO JOEL	NOCHE	D	06:50	06:38	05:45	06:21	06:12	D	
11	TCF828	YZU MARRUFO MARCO ANTONIO	DÍA	D	D	-	-	-	-	-	
25	RELEVO-12	ZAVALETA FLORES RICHARD	DÍA	D	D	06:30	07:00	07:00	05:30	06:30	
3	RELEVO-2	ZEGARRA CASANA MOISES ESTEBAN	DÍA	06:00	06:00	D	D	06:00	06:00	06:00	

Anexo 4

Reporte Personal de cada conductor



Anexo 5

Reloj Pulsera Smartwatch Xiaomi Band 07



Anexo 6

Aplicativo móvil Mi Fitness by Xiaomi

