

PROGRAMA FATIGA Y SOMNOLENCIA 2023

# PROGRAMA PREVENCIÓN DE LA FATIGA Y TRASTORNOS DEL SUEÑO

## Prevenir potenciales accidentes a causa de la fatiga y somnolencia

### PROGRAMA PREVENTIVO

Estimar el nivel de fatiga en un momento determinado y gestionarlo.



### PROGRAMA CURATIVO

Identificar trastornos del sueño de forma oportuna y orientar su tratamiento.

- **AccessPoint:** Dispositivo en terreno que estima el nivel de fatiga a través de una evaluación (2-3 minutos)
- **B'alert,** app móvil complementaria a AccessPoint para mayor cobertura (tiempo y cantidad de trabajadores)
- **Protocolo de intervención,** acorde al nivel de fatiga identificado
- **Asesoramiento** con CPHS, Sindicatos, política de la empresa y charlas de concientización y educativas sobre la fatiga y somnolencia
- **Reportería** semanal y reuniones trimestrales

- **Entrevistas de salud,** con el fin de identificar trabajadores con potenciales trastornos del sueño
- **Poligrafía respiratoria,** estudio del sueño simplificado con foco en variables cardiorrespiratorias
- **Diagnóstico** a trabajadores con poligrafías alteradas a través de **Polisomnografías**
- **Evaluación neurológica y tratamiento**
- **Seguimiento** bimensual, para trabajadores con o sin indicación de uso CPAP o concentrador de oxígeno

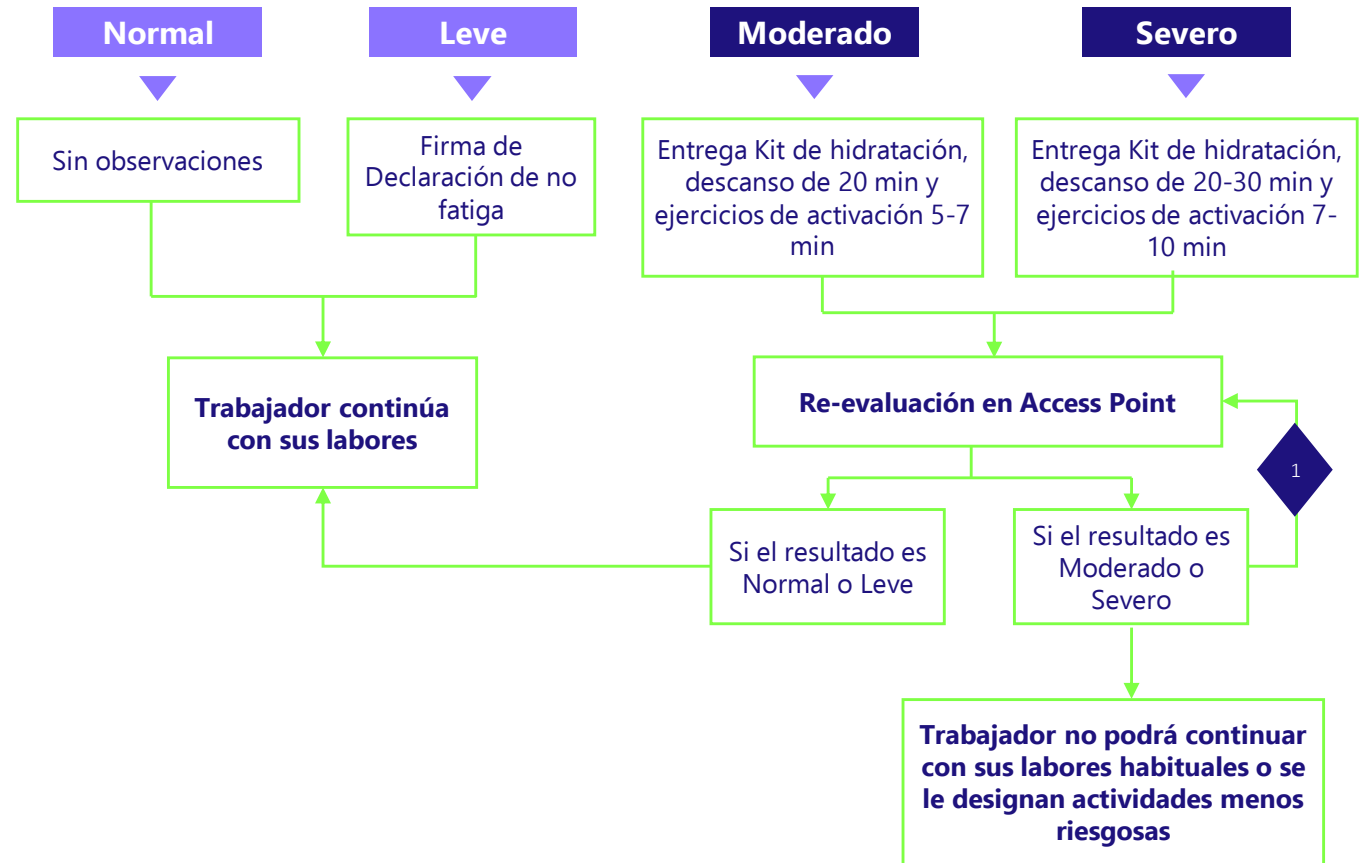
Cuidemos  
juntos la  
salud de los  
trabajadores  
de Chile



# FOCO PREVENTIVO Servicio de **Fatiga y Somnolencia**

## Nivel de fatiga a través de Access Point

A partir del nivel de fatiga que indique Access Point, se deberán tomar las acciones detalladas en el **Protocolo de intervención(\*)**, previamente acordado con la empresa e informado a los trabajadores.



# Para apoyar al cliente en la gestión, difusión y manejo de Access Point, **el servicio incluye:**

## Previo a la implementación de Access Point:

### Asesoramiento para la implementación del servicio

- Apoyo con CPHS y Sindicatos en la Gestión de Fatiga y Somnolencia
- Orientación en la construcción y/o actualización de la política de la empresa
- Guía en la selección del grupo objetivo a evaluar
- Charlas de concientización<sup>(1)</sup> para ejecutivos y trabajadores que se someterán a la evaluación (en terreno).

(1) Máximo 2 charlas por grupo. Charlas a grupo objetivose realizarán en terreno

### Asesoramiento de fatiga y somnolencia

- Charlas educativas<sup>(2)</sup> en terreno para trabajadores y/o ejecutivos
- Charla 1: Principales conceptos de fatiga y sus causas
- Charla 2: La empresa podrá elegir entre los siguientes temas: Higiene del sueño; Alimentación Saludable y Actividad Física; Trastornos del sueño.

(2) Cada charla contará con máximo 2 instancias

## Posterior a la implementación de Access Point:

### Reportes semanales

- Indicadores semanales sobre cobertura y resultados en Access Point y B'alert
- Foco en casos de fatiga moderada o severa
- Adaptabilidad de reportería según necesidades de la empresa

### Reuniones trimestrales

- Reuniones trimestrales<sup>(3)</sup> para revisión de resultados del servicio, recomendaciones y próximas acciones para la gestión de fatiga y somnolencia

(2) en Santiago o vía videoconferencia

# FOCO CURATIVO

## Servicio de Fatiga y Somnolencia

### 1. PESQUISA

#### Entrevistas de Salud

- Antecedentes mórbidos y familiares
- Control de signos vitales
- Antropometría
- Impedanciometría

#### Evaluación de hábitos e higiene del sueño

- Inventario de Depresión de Beck
- Escala de Atenas
- Escala de Berlín
- Escala de Epworth
- Síndrome de Piernas Inquietas
- Predictor de Flemons

#### Poligrafía respiratoria

Estudio del sueño simplificado, que consiste en la monitorización y registro de variables cardiorrespiratorias:

- Frecuencia respiratoria
- Saturación de oxígeno
- Flujo aéreo oro nasal
- Esfuerzo inspiratorio
- Registro de la posición corporal
- Ronquidos



### 2. DIAGNÓSTICO

#### Polisomnografía

A los trabajadores que obtuvieron resultados de poligrafías alteradas, se les realiza una polisomnografía, la cual, mide la arquitectura de sueño, detectando y midiendo los horarios de sueño con alteración.



### 3. EVALUACIÓN MÉDICA Y TRATAMIENTO

#### Recomendación médica

Terapia postural

CPAP

Concentración de oxígeno

Derivación de casos específicos y/o programa nutricional

Capacitación en uso de equipos



### 3. SEGUIMIENTO

Bimensual para casos críticos de apnea

Sesiones individuales con los pacientes

Evalúa la correcta aplicación del tratamiento indicado tras la evaluación médica