



## **CENTRO SIDMAR**

**SIMULACIÓN, INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO MARÍTIMO**

# ***FATIGA***

### **Descripción:**

El participante podrá determinar las diferentes causas de la fatiga que juegan un papel importante en el desempeño de las funciones.

### **Objetivo:**

Levantar la anuencia de que el trabajo a bordo tiene componentes que pueden afectar su estado de alerta.

### **Dirigido a:**

La gente de mar (marinos, oficiales de cubierta, capitanes, capitanes de remolcador, prácticos, etc), que ejerce sus funciones a bordo de naves, al igual a personal de apoyo y gestión de recursos humanos en compañías navieras.

### **Contenido:**

La fatiga síntomas, su causa y efectos  
Estrategias preventivas y correctivas para combatir la fatiga  
La salud, dieta, edad y su relación con los turnos de trabajo  
Carga de trabajo mental y física como manejarlos  
Como manejar medicamentos, alcohol, stress  
Patrones de sueño  
Desordenes de sueño y efecto  
La fatiga y la falta de sueño, incremento en el riesgo de cometer errores  
La cafeína y sus efectos como estimulante y sus efectos  
Ritmo circadiano y el reloj biológico  
El tipo de trabajo y su interacción con el ambiente

### **Duración:**

4 horas

Para mayor información contáctenos:

Teléfonos: (507)272-8550/272-8559 Fax: (507)272-8222

e-mail: [sidmar@pancanal.com](mailto:sidmar@pancanal.com)