

# CREW WATCH

NOVIEMBRE 2023

**LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN** BUENAS PRÁCTICAS  
**MANTENERSE EN FORMA A BORDO** MANTENER LA FORMA FÍSICA  
**BULLYING E INTIMIDACIÓN A BORDO** CONSEJOS  
**AÑORANZA DEL HOGAR** ESTRATEGIAS Y CONSEJOS PARA SOBRELLEVARLA



BRITANNIA P&I  
TRUSTED SINCE 1855



CW

BIENVENIDOS AL ÚLTIMO NÚMERO DE CREW WATCH DEL 2023, EN EL QUE NOS CENTRAMOS EN LA SALUD Y BIENESTAR DE LOS MARINOS. COMENZAMOS HACIENDO HINCAPIÉ EN LA IMPORTANCIA DE MANTENERSE CORRECTAMENTE HIDRATADO. DADAS LAS EXTENUANTES EXIGENCIAS DEL TRABAJO MARÍTIMO, MANTENER UNA BUENA HIDRATACIÓN ES VITAL. LA DESHIDRATACIÓN PUEDE PROVOCAR FATIGA, DOLORS DE CABEZA Y UNA REDUCCIÓN DE LA FUNCIÓN COGNITIVA, TODO LO CUAL PUEDE REPERCUTIR NEGATIVAMENTE EN LA SEGURIDAD Y EL RENDIMIENTO LABORAL.

EL EJERCICIO A BORDO ES OTRO ASPECTO CLAVE DE LA SALUD Y BIENESTAR DE LA GENTE DEL MAR. AUNQUE PUEDA PARECER DIFÍCIL DEBIDO AL ESPACIO LIMITADO, LOS HORARIOS APRETADOS Y LOS CAMBIOS EN LOS PATRONES DE TRABAJO, ES CRUCIAL PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL DE QUIENES PASAN LARGOS PERÍODOS EN LA MAR. COMPARTIMOS CONSEJOS PRÁCTICOS SOBRE CÓMO INCORPORAR EL EJERCICIO A LA VIDA A BORDO.

CAMBIANDO EL ENFOQUE, ABORDAMOS LA CUESTIÓN DE LA INTIMIDACIÓN Y EL ACOSO. LA VIDA EN LA MAR IMPLICA CAMBIOS CONSTANTES Y LOS MARINOS PASAN LARGOS PERÍODOS A BORDO. CADA CAMBIO DE TRIPULACIÓN REÚNE A PERSONAS DE ORÍGENES Y PERSONALIDADES DIVERSAS, LO QUE IDEALMENTE FOMENTA EL RESPETO Y LA COMPRENSIÓN MUTUOS. SIN EMBARGO, DE VEZ EN CUANDO RECIBIMOS COMENTARIOS Y PREGUNTAS SOBRE CÓMO MANEJAR LOS CONFLICTOS ENTRE LOS MARINOS.

TAMBIÉN PROFUNDIZAMOS EN LAS CAUSAS DE LA NOSTALGIA, SU IMPACTO EN LOS MARINOS, Y OFRECEMOS CONSEJOS PRÁCTICOS SOBRE ESTRATEGIAS EFICACES PARA HACERLE FRENTE. LA PUESTA EN PRÁCTICA DE ESTAS ESTRATEGIAS PUEDE AYUDAR A LOS MARINOS A GESTIONAR LOS RETOS EMOCIONALES DE LA NOSTALGIA Y A LLEVAR UNA VIDA MÁS SATISFACTORIA EN LA MAR.

**JESSIE DUNN**  
Editora



Le agradecemos su apoyo constante y esperamos poder ofrecerle más contenidos interesantes el año que viene. Si tienen alguna sugerencia o comentario, por favor, háganoslo llegar a: [britanniacommunications@tindallriley.com](mailto:britanniacommunications@tindallriley.com)  
Sus comentarios son muy valiosos para nosotros.

# LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA HIDRATACIÓN

**NUNCA SE INSISTIRÁ LO SUFICIENTE EN LA IMPORTANCIA DE MANTENER LOS NIVELES DE HIDRATACIÓN DE LA GENTE DE MAR. LA NATURALEZA EXIGENTE DEL TRABAJO MARÍTIMO, A MENUDO REALIZADO EN ENTORNOS DIFÍCILES, HACE QUE SEA ESENCIAL QUE LOS MARINOS SE MANTENGAN BIEN HIDRATADOS PARA GARANTIZAR SU SEGURIDAD, BIENESTAR Y RENDIMIENTO GENERAL EN EL TRABAJO.**

La deshidratación puede provocar una serie de problemas, como fatiga, dolores de cabeza y disminución de la función cognitiva, que pueden afectar a la capacidad del marino para desempeñar sus funciones con seguridad y eficacia.

La ingesta diaria de agua recomendada para los **hombres adultos es de 2,5 litros**, mientras que **para las mujeres es de 2 litros**. La mayor parte de esta agua debe proceder de bebidas, y el **30-40% restante de alimentos**. También es importante tener en cuenta que el agua es el mejor tipo de líquido que se puede beber **Estas directrices sirven de referencia, pero las necesidades individuales pueden variar en función de factores como la edad, la composición corporal, el clima y la actividad física.**

## LA GENTE DE MAR PUEDE ADOPTAR VARIAS BUENAS PRÁCTICAS PARA GARANTIZAR UNA HIDRATACIÓN ADECUADA:

- Beber agua constantemente a lo largo del día, aunque no se tenga sensación de sed. La sed suele ser un indicador tardío de deshidratación
- Bebe agua a sorbos en lugar de beber mucha agua de una sola vez, para que puedas asimilarla mejor
- Además de agua, incluye bebidas con electrolitos para reponer las sales que se pierden al sudar
- Presta atención al color de tu orina; el amarillo pálido indica una buena hidratación, mientras que el amarillo oscuro o ámbar señala deshidratación
- Limita el consumo de bebidas alcohólicas y con cafeína, ya que pueden contribuir a la deshidratación
- Tenga a mano una botella de agua reutilizable para fomentar el consumo regular de agua.

El entorno de trabajo marítimo puede afectar significativamente a los niveles de hidratación. Los periodos de trabajo prolongados, la exposición a temperaturas extremas y las tareas físicamente exigentes pueden provocar una mayor pérdida de líquidos a través del sudor. Los marinos deben ser especialmente conscientes de su hidratación en estas condiciones y tratar de consumir más líquidos.

Trabajar en climas cálidos o durante los meses de verano requiere una atención especial a la hidratación. El cuerpo se aclimata a las condiciones de calor con el tiempo, pero durante el periodo de adaptación, los marinos corren un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor y deshidratación. El descanso adecuado, la sombra y las pausas frecuentes para hidratarse son esenciales durante este periodo para minimizar los riesgos asociados con el calor excesivo. Los marinos que están acostumbrados a trabajar en condiciones calurosas tienden a sudar de forma equilibrada, mientras que los que no lo están pueden perder más sal con el sudor. Añadir un poco más de sal en los

alimentos puede ayudar, pero no se recomiendan las pastillas de sal, ya que no penetran tan rápidamente en el organismo. No beber suficiente agua puede provocar cálculos renales, que pueden estar causados por la falta de ingesta de agua o por un exceso de calcio en la dieta. Entre los alimentos ricos en calcio se encuentran la remolacha, los espárragos, los productos de soja y algunos frutos secos. Es importante mantener los niveles de hidratación para evitar estos problemas.

Es importante concienciar sobre el significado de mantenerse adecuadamente hidratado; las campañas pueden ayudar a prevenir estos problemas y mejorar el bienestar general de los miembros de la tripulación a través de la educación. La importancia de contar con una tripulación con conocimientos adecuados sobre hidratación ha podido demostrarse en la Campaña International Seafarers' Welfare and Assistance Networks's Quench Campaign, en la que el 16% de los participantes pensaban que se podía sobrevivir durante un mes sin agua. Estos participantes consumieron la menor cantidad de agua a lo largo de la campaña; por el contrario, los participantes con mayores conocimientos sobre hidratación, como era de esperar, consumieron sistemáticamente la mayor cantidad de agua.

Mantenerse hidratado es de vital importancia para la gente del mar. La ingesta adecuada de agua, el cumplimiento de las directrices y la adopción de las mejores prácticas son esenciales para garantizar el bienestar y el rendimiento de la tripulación. El entorno de trabajo, especialmente en condiciones cálidas, puede plantear retos para la hidratación, por lo que es imperativo mantenerse alerta. Siguiendo estas directrices y manteniéndose informados a través de iniciativas, los marinos pueden salvaguardar su salud y seguridad mientras están en el mar.

**LA INGESTA DIARIA DE AGUA RECOMENDADA PARA ADULTOS <sup>1</sup>**



<sup>1</sup> Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC, por sus siglas en inglés)

# MANTENERSE EN FORMA A BORDO



UN FACTOR ESENCIAL DE LA VIDA EN LA MAR ES MANTENERSE EN FORMA Y SANO. HACER EJERCICIO A BORDO DE UN BUQUE PUEDE PARECER UNA TAREA DESALENTADORA DEBIDO A LAS LIMITACIONES DE ESPACIO, EL APRETADO HORARIO Y LOS CAMBIOS DE TURNO, PERO ES FUNDAMENTAL PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE QUIENES PASAN LARGOS PERIODOS EN LA MAR.

## SALUD MENTAL

Largos periodos en la mar pueden ser un reto mental. Hacer ejercicio puede ayudar a liberar endorfinas, reducir el estrés y mejorar la salud mental en general.



## MEJORA EL ESTADO DE ALERTA

La actividad física aumenta el flujo sanguíneo y el suministro de oxígeno al cerebro, lo que se traduce en un mayor estado de alerta y concentración.



## RESISTENCIA FÍSICA

Los marinos realizan tareas físicamente exigentes. Por lo tanto, un alto nivel de forma física es clave para mantener la resistencia necesaria para estas actividades.



## PREVENCIÓN DE LESIONES

Mantener unos músculos fuertes y fortalecerse mediante el ejercicio regular puede ayudar a prevenir las lesiones causadas por el movimiento del buque y las exigencias físicas del trabajo en la mar.



# LA IMPORTANCIA DE MANTENERSE EN FORMA A BORDO



## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA HACER EJERCICIO A BORDO

Si es la primera vez que haces ejercicio o estás retomándolo, debes tomar las precauciones adecuadas:

### ESCUCHA A TU CUERPO

Considera siempre tu estado de salud pasado y presente y revisa constantemente cómo te sientes. Si te sientes mareado o sientes algún dolor muscular, detente, sobre todo si sientes algún dolor o molestia inusual en la zona del pecho.

### ESTIRAR ES CLAVE

Estira siempre los músculos durante varios minutos antes y después del ejercicio. El estiramiento de los músculos debe ser lento y gradual, sin "rebotes".

### LA CONSTANCIA ES CLAVE

Establece una rutina de ejercicio regular y cúmplela. La constancia es crucial para cosechar los beneficios de la forma física.

### CONOCE TUS LÍMITES

Comienza tu nueva rutina de ejercicios lenta y cuidadosamente, aumentando tu tolerancia física y experiencia. No alcanzarás tu mejor forma física en un día, una semana o incluso un mes. Aumentar el ejercicio a lo largo de semanas y meses ayuda a evitar lesiones y, a medida que se mejora la forma física, se puede tener una verdadera sensación de logro y desarrollo personal, que impulsa a hacer más.

**HACER EJERCICIO A BORDO DE UN BUQUE ES UN ASPECTO VITAL DE LA VIDA EN LA MAR Y RESULTA ESENCIAL PARA LA SALUD Y LA SEGURIDAD DE LA GENTE DEL MAR. AL INCORPORAR EL EJERCICIO REGULAR EN TUS RUTINAS Y UTILIZAR LOS RECURSOS DISPONIBLES DE FORMA CREATIVA, LOS MARINOS PUEDEN DISFRUTAR DE LOS NUMEROSOS BENEFICIOS DE MANTENERSE EN FORMA EN LA MAR.**



## CREAR UN ESPACIO DE ENTRENAMIENTO

Si tienes la suerte de estar en un buque con gimnasio, éste puede ser un buen lugar para socializar y también para animarse mutuamente, por ejemplo, levantando pesas. Utiliza estos espacios para mantener tu rutina de ejercicios.

### PESO CORPORAL Y EJERCICIOS CARDIOVASCULARES:

Si tu buque no dispone de una zona de entrenamiento o equipos, los ejercicios con el peso del cuerpo son una buena alternativa. Por ejemplo, flexiones, sentadillas y planchas. Si las condiciones del buque lo permiten, considera la posibilidad de correr o caminar a paso ligero por cubierta. Las cubiertas pueden volverse muy resbaladizas cuando están mojadas, por lo que es aconsejable ceñirse a las pasarelas designadas, que tienen aplicada pintura antideslizante. Además, ten siempre cuidado con las puertas y pasillos cuando hagas ejercicio en la cubierta.

**MANTENTE HIDRATADO:** La hidratación es esencial, especialmente en un entorno marítimo. Asegúrate de beber suficiente agua antes, durante y después del ejercicio, y limita el consumo de alcohol. También puedes leer más sobre hidratación en la página 1.





# TRATAR CON EL BULLYING Y EL ACOSO A BORDO DE UN BUQUE

LA VIDA EN LA MAR ESTÁ MARCADA POR EL CAMBIO CONSTANTE, CON TRIPULACIONES QUE PASAN LARGOS PERÍODOS A BORDO, A MENUDO ENTRE CUATRO Y ONCE MESES. CADA CAMBIO DE TRIPULACIÓN REÚNE A PERSONAS DE ORÍGENES Y PERSONALIDADES DIVERSAS, LO QUE IDEALMENTE FOMENTARÍA EL RESPETO Y LA COMPRENSIÓN MUTUOS. NO OBSTANTE, OCASIONALMENTE, EL CLUB RECIBE COMENTARIOS Y CONSULTAS SOBRE CÓMO TRATAR LOS CONFLICTOS ENTRE MARINOS.

## ENTENDER EL BULLYING Y EL ACOSO A BORDO

**EL BULLYING Y EL ACOSO PUEDEN ACARREAR UNA SERIE DE CONSECUENCIAS NEGATIVAS, DESDE UNA BAJA MORAL DEL PERSONAL HASTA UN ESCASO RENDIMIENTO LABORAL, ABSENTISMO, DIMISIONES, DISTRACCIONES E INCLUSO ACCIDENTES DE SALUD Y SEGURIDAD. RESULTA IMPORTANTE ENTENDER LAS DIFERENCIAS ENTRE AMBOS TÉRMINOS:**

El **BULLYING** suele implicar un patrón recurrente de conducta, tal como infligir daño, intimidación, críticas injustificadas, pérdida de confianza, abuso verbal, exhibición de mal humor o incluso humillación. Suele ser repetitivo, intencionado y aprovecha los desequilibrios de poder.


















El **ACOSO** puede considerarse una forma de discriminación que se manifiesta en comportamientos no deseados, intimidatorios u ofensivos dirigidos a individuos o grupos. A diferencia del bullying, el acoso no siempre se basa en dinámicas de poder y puede no ser repetitivo. Puede adoptar diversas formas, incluido el acoso sexual, racial o religioso.

Hay varios factores que contribuyen al bullying y el acoso en el sector marítimo, incluyendo los desequilibrios de poder, el estrés, el aislamiento y la falta de concienciación. Resulta necesario abordar estas cuestiones para crear un entorno de trabajo más seguro e integrador.

**Mediante la incorporación de estas estrategias preventivas en la industria marítima, se puede fomentar un entorno de trabajo más respetuoso y seguro, promoviendo el bienestar y la productividad de la gente del mar a la vez que se hace hincapié en la profesionalidad y la responsabilidad. Esto lanza un mensaje firme de que la intimidación y el acoso no serán tolerados y acarrearán graves consecuencias.**

## CONSEJOS PREVENTIVOS PARA LAS TRIPULACIONES

Los marinos también pueden desempeñar un papel central en la prevención del bullying y el acoso siguiendo las siguientes recomendaciones:

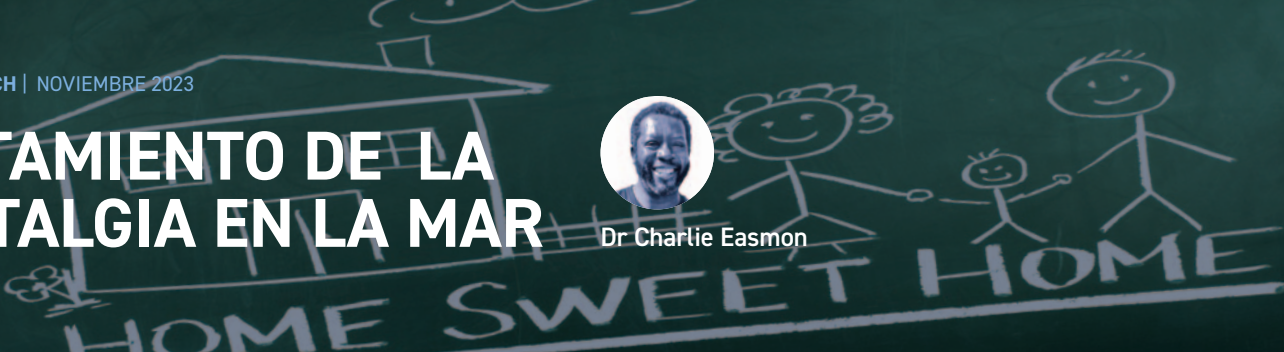
-  Entender y acoger las políticas y procedimientos de la compañía para gestionar las quejas
-  Participar activamente en las formaciones organizadas por la empresa sobre estas cuestiones
-  Identificar y entender los comportamientos que se consideran inaceptables y que deben denunciarse
-  Estar atento para reconocer los primeros signos de bullying y acoso entre los miembros de la tripulación, tales como cambios de comportamiento, aislamiento, baja moral o escaso rendimiento laboral
-  Informar de los incidentes de bullying o acoso, ya sean experimentados personalmente o presenciados, y seguir los protocolos de notificación adecuados
-  Ponerse en contacto con la persona designada en tierra (DPA) o con las autoridades competentes en tierra si no estás satisfecho con el modo en que se ha gestionado una queja
-  Desarrollar habilidades de resolución de conflictos para abordar los desacuerdos de forma constructiva
-  Mostrar respeto por la diversidad cultural de tus compañeros de tripulación para evitar malentendidos
-  Utilizar los recursos y el asesoramiento disponibles cuando sea necesario
-  Aprender y aplicar técnicas de gestión del estrés
-  Evitar el uso de lenguaje ofensivo, palabras intimidatorias o críticas al trabajar con otros miembros de la tripulación
-  Evitar las miradas lascivas, los gestos groseros, los tocamientos, los manoseos u otros contactos corporales innecesarios
-  Evitar difundir rumores malintencionados o insultar a otros miembros de la tripulación
-  Participar en actividades de grupo a bordo para prestar apoyo a las víctimas y animarlas a denunciar incidentes sin temor a represalias
-  Comprender y defender los derechos individuales estipulados en la legislación nacional e internacional, incluido el Convenio sobre el Trabajo Marítimo (MLC)
-  Conocer los recursos legales disponibles en virtud del MLC u otras regulaciones relevantes
-  Buscar asistencia y apoyo de las organizaciones de marinos u otros organismos de bienestar cuando sea necesario.

**Se aconseja a los Asociados que necesiten más información que se pongan en contacto con el Departamento de Prevención de Riesgos del Britannia.**

# TRATAMIENTO DE LA NOSTALGIA EN LA MAR



Dr Charlie Easmon



**LA VIDA DE UN MARINO CONLLEVA SUS PROPIOS RETOS Y LA NOSTALGIA PUEDE SER UNO DE ELLOS. PASAR MESES EN LA MAR PUEDE SER UNA EXPERIENCIA ESTIMULANTE Y SATISFATORIA, PERO TAMBIÉN PUEDE SER INCREÍBLEMENTE AISLANTE.** A VECES, ECHAR DE MENOS EL HOGAR Y A LOS SERES QUERIDOS SÓLO PUEDE CURARSE VOLVIENDO A CASA, PERO LA GENTE DE MAR NO PUEDE PERMITIRSE ESE LUJO. LA NOSTALGIA ES UNA EMOCIÓN COMÚN Y PODEROSA CON LA QUE LIDIAN MUCHOS MARINOS EN VIAJES LARGOS.

## ENTENDER LAS CAUSAS

La nostalgia es una respuesta humana natural a la separación del entorno familiar y de los seres queridos. En el caso de los marinos, puede estar provocada por varios factores:

**AISLAMIENTO:** Estar en la mar durante periodos prolongados suele significar una interacción social limitada. Este aislamiento puede intensificar los sentimientos de soledad y nostalgia.

**ECHAR DE MENOS A LOS SERES QUERIDOS:** La mayoría de las personas pueden soportar periodos relativamente cortos fuera de casa, pero la ausencia de familiares y amigos puede ser uno de los desencadenantes más significativos. Los marinos suelen perderse acontecimientos importantes de su vida, como cumpleaños y otras ocasiones especiales.

**DIFERENCIAS CULTURALES:** Estar en culturas y entornos desconocidos puede exacerbar los sentimientos de nostalgia, ya que los marinos pueden encontrar difícil adaptarse a las nuevas costumbres y normas.

## EL IMPACTO DE LA NOSTALGIA

La nostalgia puede tener un profundo impacto en el bienestar mental y emocional del marino. La tensión emocional puede afectar a su rendimiento laboral, contribuyendo a disminuir su concentración y productividad. Además, la nostalgia puede provocar:

**ANSIEDAD Y DEPRESIÓN:** La constante añoranza del hogar y de los seres queridos puede causar ansiedad y depresión, lo que puede dificultar aún más la capacidad del marino para desempeñar sus tareas.

**PROBLEMAS DE SALUD FÍSICA:** La nostalgia puede manifestarse con síntomas físicos como dolores de cabeza, trastornos del sueño y disminución del apetito, lo que afecta a la salud general del marino.

**DISMINUCIÓN DE LA MORAL:** La moral baja y la angustia emocional pueden reducir la satisfacción en el trabajo, afectando potencialmente a la dinámica del equipo abordo.

## ESTRATEGIAS PARA HACERLE FRENTE

**Si sientes nostalgia, necesitas otras distracciones para mantener tu bienestar mental, físico y espiritual.**

- 1 AFICIONES:** Aprovecha tu estancia en la mar como una oportunidad para explorar nuevas aficiones o intereses. Leer, hacer ejercicio o aprender un nuevo oficio puede distraerte de la nostalgia.
- 2 MINDFULNESS:** Los ejercicios de atención plena y las técnicas de meditación pueden ayudarte a controlar el estrés y la ansiedad.
- 3 CREAR UNA RUTINA:** Establece una rutina diaria que estructure tus días. Puede incluir ejercicio, actividades de ocio y prácticas de autocuidado para mantener un cuerpo y una mente sanos.
- 4 MANTENTE CONECTADO:** En la era digital actual, mantenerse en contacto con los seres queridos nunca ha sido tan fácil. Utiliza la comunicación por satélite, el correo electrónico y las redes sociales para mantener la conexión con tus familiares y amigos. Las conversaciones regulares pueden proporcionar una sensación de cercanía y consuelo.
- 5 AYUDA PROFESIONAL:** A veces, la nostalgia puede llegar a ser abrumadora, y buscar asesoramiento o terapia profesional puede ser beneficioso. Muchas compañías navieras ofrecen a sus tripulantes acceso a servicios de salud mental.

La nostalgia es un reto emocional al que se enfrentan los marinos durante su tiempo en la mar, pero no es insuperable. Comprendiendo sus causas e impacto, y poniendo en práctica las estrategias para hacerle frente mencionadas anteriormente, los marinos pueden gestionar mejor esta respuesta emocional natural. Mantenerse conectado con los seres queridos, crear rutinas y construir una red de apoyo son pasos esenciales para navegar en la tormenta emocional que es la nostalgia. De este modo, los marinos pueden llevar una vida plena y satisfactoria mientras pasan meses en la mar.



**BRITANNIA P&I**  
TRUSTED SINCE 1855

britanniapandi.com

britanniacommunications@tindallriley.com