

Guardias y Turnos de Vigilancia: Organización del Sueño

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Seguridad Perimetral

Etiquetas: Sin etiquetas

La Necesidad de Vigilancia Continua

En cualquier escenario de crisis prolongada, la vigilancia 24/7 es necesaria pero debe ser sostenible. La privación de sueño degrada el rendimiento cognitivo un 25% tras 24h y un 50% tras 48h.

Duración Óptima de Guardias

DuraciónVentajasInconvenientes

2 horasAlerta óptima, poco cansancioMuchas rotaciones, fragmenta el sueño

3 horasBuen equilibrio alerta/descansoLigera bajada de alerta al final

4 horasPermite bloques de sueño decentesAlerta baja en la última hora

Recomendación: Guardias de 2-3 horas. Las guardias de 4h son aceptables si hay pocos miembros.

Rotaciones según Tamaño del Grupo

PersonasGuardiasSueño por Persona

24h encendido / 4h apagadoInsostenible más de 3 días

33h guardia / 6h libre6h (mínimo viable)

43h guardia / 9h libre7-8h (sostenible)

6+2h guardia / 10h libreÓptimo

Protocolo de Guardia

Relevo 15 min antes para briefing: novedades, situación, preocupaciones

Guardia siempre con radio o medio de alerta

Recorrido perimetral al inicio de cada turno

Registro escrito de incidencias: hora, observación, acción

Señal de alerta predefinida si detecta amenaza

Combatir la Somnolencia

Moverse: recorrido perimetral cada 30 min

Agua fría en cara y muñecas

No sentarse cómodamente: posición que no invite al sueño

Tareas simples: contar estrellas, ejercicios de observación

Café o té al inicio del turno nocturno