



# Combatir los riesgos de la fatiga



NATIONAL SAFETY MONTH 2019

A medida que nuestras vidas se vuelven cada vez más atareadas, dormir es a menudo lo primero que dejamos de hacer y nos fatigamos rápidamente. Estar fatigado puede afectar seriamente nuestra salud y seguridad, pero algunos pasos simples pueden ayudarlo a obtener el descanso que necesita.

## No sacrifique horas de sueño

Si no está durmiendo las 7-9 horas recomendadas cada día, considere estos riesgos:

- No dormir lo suficiente puede afectar más que solo su productividad: la fatiga puede provocar una disminución en el rendimiento cognitivo, la vigilancia, la precisión y el juicio, entre muchos otros efectos.
- La falta crónica de sueño puede causar varios riesgos graves para la salud, como depresión, obesidad, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades<sup>1</sup>
- Perder pequeños momentos de sueño con el tiempo puede ser perjudicial. Una persona que duerme 6 horas por noche durante 2 semanas se comporta de manera similar a alguien que no duerme durante una noche completa.<sup>2</sup>
- Conducir en estado de fatiga puede ser similar a conducir bajo la influencia del alcohol. Conducir habiendo dormido de 4 a 5 horas significa que tiene cuatro veces más probabilidades de tener un accidente.<sup>3</sup>
- Hasta 70 millones de estadounidenses sufren algún trastorno del sueño, que son los principales causantes de la fatiga.<sup>4</sup> Si no se tratan, los trastornos del sueño pueden contribuir a disminuir la productividad, aumentar el ausentismo e incluso exacerbar otros problemas de salud.
- Un empleador típico con 1.000 empleados puede perder hasta más de \$1 millón por año a causa de la fatiga<sup>5</sup>
- ¿No está seguro sobre si está fatigado? Los bostezos y cabecear por un segundo generalmente son los únicos síntomas visibles de la fatiga, pero los síntomas ocultos pueden incluir disminución de la vigilancia, la atención, la memoria y la concentración.



## Combatir la fatiga

Muchos factores pueden evitar que duerma lo necesario, por lo tanto, concéntrese en los problemas que puede controlar. Para obtener las horas recomendadas de sueño y aprovechar para descansar lo más posible, recuerde A.C.E.P.:

- A: Alcohol** - Aunque beber alcohol pueda hacer que se sienta somnoliento, en realidad puede interrumpir su ritmo circadiano y causar un sueño de mala calidad. También puede hacerlo más propenso a los ronquidos y a la apnea del sueño.
- C: Cafeína** - Debido a que es un estimulante, consumir cafeína puede alterar sus patrones de sueño. Evítela hasta seis horas antes de acostarse.
- E: Entorno** - Mantenga su dormitorio fresco y oscuro. Considere colocar cortinas opacas y bajar el termostato.
- P: Pantallas** - La luz azul de los televisores, teléfonos, tabletas y demás dispositivos electrónicos puede evitar que su cuerpo produzca melatonina, la hormona que lo ayuda a relajarse y dormir. Evite las pantallas por un mínimo 30 minutos antes de acostarse.

## Referencias

- <sup>1</sup> De acuerdo a: (Caruoso et al., 2016; Perkins et al., 2001; Frazier et al., 2003; Rosekind et al., 2010; Rajaratnam et al., 2011)
- <sup>2</sup> De acuerdo a: Van Dongen, H. P., Maislin, G., Mullington, J. M., & Dinges, D. F. (2003). *The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation* (El costo acumulado de la vigilia adicional: efectos de dosis-respuesta en las funciones neuroconductuales y la fisiología del sueño debido a la restricción crónica del sueño y a la privación total del sueño). *Sleep*, 26(2), 117-126.  
<https://www.nsc.org/work-safety/safety-topics/fatigue/physiology-map>
- <sup>3</sup> Tefft, B.C. (2016). *Acute Sleep Deprivation and Risk of Motor Vehicle Crash Involvement* (Privación aguda del sueño y riesgo de participación en accidentes automovilísticos). Fundación AAA para la Seguridad Vial.
- <sup>4</sup> *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem* (Trastornos del sueño y privación del sueño: un problema no resuelto de salud pública). Washington, D.C.: Junta de Investigación de Políticas de Ciencias de la Salud, Comité sobre la Medicina del Sueño. Institute of Medicine of the National Academies; The National Academies Press; 2006.
- <sup>5</sup> Según la calculadora de costos reales de la fatiga del NSC  
<https://www.nsc.org/work-safety/safety-topics/fatigue/cost>