



Duerma mejor, trabaja mejor



Charla de 5 Minutos Sobre Seguridad

Para muchos de nosotros, lograr dormir lo suficiente todos los días es algo difícil y raro de lograr. Cuando perdemos el sueño uno o dos días seguidos sin recuperar las horas perdidas, caemos en una deuda de sueño. La deuda del sueño nos fatiga, y la fatiga es mucho más que sentirnos cansados; es un impedimento que lo puede poner en riesgo a usted y a sus compañeros de trabajo.

Los investigadores dicen que necesita de siete a nueve horas de sueño reparador todos los días, pero según una encuesta del NSC, el 43% de los adultos que trabajan admiten que duermen menos de siete horas al díaⁱ. Como resultado, nuestra fuerza laboral está cada vez más cansada, y uno de cada cuatro trabajadores dice que se ha quedado dormido en el trabajo el mes pasadoⁱⁱ. A menudo, las personas no se dan cuenta de que están fatigadas hasta que se quedan dormidas, pero el deterioro puede ocurrir mucho antes. Cuando se dé cuenta de lo cansado que está, podría verse perjudicado peligrosamente.

Esto hace que la fatiga sea un problema de seguridad tanto dentro como fuera del lugar de trabajo. Sin dormir bien en casa, no puede dar su mejor rendimiento en el trabajo. En consecuencia, según *Injury Facts*[®], aproximadamente el 13% de las lesiones laborales podrían atribuirse a problemas de sueñoⁱⁱⁱ. Debe aprender a reconocer su nivel de fatiga y tomar medidas para mejorarlo.

Duerma mejor

El hecho de que usted esté en la cama de siete a nueve horas no significa que necesariamente esté durmiendo lo que necesita. Su dormitorio debe diseñarse pensando en dormir y debe dejar cualquier hábito que lo mantenga despierto en las otras habitaciones de su hogar.

Dañino para el sueño:

- **Mirar teléfonos, televisores, tabletas y otros dispositivos con pantallas**
- **Permanecer despierto en la cama por mucho tiempo**
- **Condiciones incómodas del dormitorio, incluida la temperatura**
- **Luces y sonidos que lo distraen**

Útil para dormir:

- **Establecer una rutina familiar a la hora de acostarse o comunicarle a su familia la importancia de su horario de sueño.**
- **Ir a dormir y despertar a la misma hora todos los días, si es posible**
- **Levantarse cuando sea necesario, no silenciar repetidamente el despertador (snooze)**

Seguir una rutina

Una vez que tenga un horario de sueño positivo, respételo y asegúrese de priorizar su sueño en el futuro. Si hay un programa de televisión que le gusta ver, por ejemplo, pero se transmite después de que planea irse a dormir, considere grabarlo o ponerse al tanto al día siguiente durante su tiempo de inactividad. Las soluciones simples como esta pueden ayudarlo a dormir mejor sin sacrificar las cosas que disfruta.

No renuncie a mejorar sus hábitos de sueño solo porque algo se le atraviese en su camino. Si no está progresando lo suficiente, considere hablar con un profesional médico para averiguar si hay algo más que le está dificultando el sueño. Setenta millones de estadounidenses padecen de un trastorno del sueño, pero el tratamiento adecuado puede ayudar^{iv}.

No acepte sustitutos para dormir bien

No existe un sustituto para una buena noche de sueño. Aunque muchos de nosotros usamos café o bebidas energéticas para obtener un impulso adicional después de despertarnos, esto no puede reemplazar las horas cruciales de sueño. Lo mismo ocurre con nuestros días libres; no se pierda el sueño porque planea dormir durante el fin de semana.

Si su empleador tiene un programa de salud del sueño, aprovéchelo y aprenda cómo conseguir el sueño que necesita para mantenerse seguro. Si no existe tal programa disponible, abogue por uno.

Algunos empleados, incluidos los trabajadores por turnos, pueden correr un mayor riesgo de fatiga y pueden beneficiarse especialmente de un programa de salud del sueño^v. Simplemente no olvide su papel para evitar la fatiga. Incluso si su empleador ofrece recursos y asistencia, todavía depende de usted poner estos hábitos en práctica y hacer de su sueño una prioridad cada día, todos los días.

Implementelo en casa

Ahora que está más familiarizado con los riesgos de la fatiga, piense qué puede hacer para ayudar a sus seres queridos a dormir mejor. Use los consejos anteriores para hacer que las habitaciones sean más propicias para dormir y ayudar a crear una rutina familiar para que todos se preparen para ir a la cama en el momento adecuado. Los adolescentes y los niños pequeños requieren cantidades de sueño diferentes a las de los adultos, por lo que debe planificar en consecuencia. Con su ayuda, toda su familia puede estar bien descansada y segura.

Referencias

ⁱTomado de una encuesta de 2017 del NSC, *Fatigue in the Workplace: Causes & Consequences of Employee Fatigue* (Fatiga en el lugar de trabajo: causas y consecuencias de la fatiga de los empleados)

ⁱⁱTomado de una encuesta de 2017 del NSC, *Fatigue in the Workplace: Causes & Consequences of Employee Fatigue* (Fatiga en el lugar de trabajo: causas y consecuencias de la fatiga de los empleados)

ⁱⁱⁱTomado de *Injury Facts*

<https://injuryfacts.nsc.org/work/safety-topics/work-related-fatigue/>

^{iv}Tomado del Centro Nacional de Investigación de los Trastornos del Sueño

^vTomado de una encuesta de 2017 del NSC, *Fatigue in the Workplace: Causes & Consequences of Employee Fatigue* (Fatiga en el lugar de trabajo: causas y consecuencias de la fatiga de los empleados)



NATIONAL
SAFETY
MONTH 2019