

# ST. MORITZ SAFE

*Marcha Safety Blast*

## COMBATIR LA FATIGA Y LA TRISTEZA DEL INVIERNO

### FATIGA

Dormir bien es algo que todos necesitamos, pero una gran cantidad de nosotros no estamos obteniendo lo suficiente. Un informe de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) de 2016 indica que 1 de cada 3 adultos no duerme lo suficiente. Se estima que aproximadamente el 37% de la fuerza laboral de EE. UU. Carece de sueño. El sueño es necesario para recuperar la energía y afrontar el día. Afecta nuestra salud a corto y largo plazo. La falta de sueño adecuado puede llegar al lugar de trabajo y afectar la seguridad y el desempeño de los empleados.

### DORMIR BIEN

Las necesidades de sueño varían según el individuo, por lo que no existe un número mágico: debe dormir tanto como sea necesario. Sin embargo, la mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 9 horas al día. Además de dormir lo suficiente, se debe prestar especial atención a la calidad del sueño. Hay pasos que puede seguir para promover un sueño regular y saludable conocido como higiene del sueño. Algunos consejos de la Fundación Nacional del Sueño para una mejor higiene del sueño incluyen:

Algunos consejos de la Fundación Nacional del Sueño para una mejor higiene del sueño incluyen:

- Crea y sigue un horario para dormir. Vete a la cama y levántate a la misma hora todos los días.
- Asegúrese de que su dormitorio o área para dormir sea silencioso y oscuro. Mantenga la temperatura ambiente moderada, ni caliente ni fría
- Asegúrese de que su cama sea cómoda y recuerde que la hora de acostarse es para dormir y no para leer o ver televisión.
- Evite el uso de dispositivos que emitan luz, especialmente teléfonos inteligentes y tabletas. El uso de estos dispositivos antes de acostarse puede inhibir el sueño reparador.
- No coma una comida pesada justo antes de acostarse.

### EFFECTOS DE LA PRIVACIÓN DEL SUEÑO

Una falta prolongada de sueño puede tener un impacto grave en la salud. A largo plazo, se ha demostrado que la privación crónica del sueño aumenta el riesgo de depresión, obesidad, enfermedades cardiovasculares y complicaciones reproductivas. Estos problemas pueden provocar una disminución de la productividad y un aumento de los costos de atención médica tanto para el empleado como para el empleador.

A corto plazo, la falta de sueño puede causar problemas en el lugar de trabajo, incluido un aumento de las tardanzas y el ausentismo. Los trabajadores también pueden tener problemas de concentración, escuchar a los demás, resolver problemas y tomar decisiones, así como disminución de la atención, el recuerdo de la memoria y la vigilancia. Si la falta de sueño continúa, el cuerpo acumula una "deuda de sueño" por cada hora de sueño perdido. Dormir más puede reducir la deuda, pero si la falta de sueño se vuelve a largo plazo, es posible que no sea posible revertir los efectos. No puedes simplemente ponerte al día los fines de semana. A medida que aumenta la deuda de sueño de su cuerpo, es más probable que experimente microsueños, un breve episodio de sueño que puede durar desde una fracción de segundo hasta 30 segundos. Durante un microsueño, estás temporalmente inconsciente.

Esto es especialmente peligroso en el lugar de trabajo. La National Sleep Foundation informa que los trabajadores muy fatigados tienen un 70 por ciento más de probabilidades de verse involucrados en un incidente que resulte en lesiones y los trabajadores que informan trastornos del sueño tienen casi el doble de probabilidades de morir en un incidente relacionado con el trabajo.

# ST. MORITZ SAFE

*Marcha Safety Blast*

## COMBATIR LA FATIGA Y LA TRISTEZA DEL INVIERNO

### CONDUCCIÓN SOMNOLIENTA

La falta de sueño también crea peligro en la carretera. El problema está muy extendido. Un informe reciente de la Fundación AAA estimó 328,000 choques anuales debido a la conducción somnolienta, de los cuales 109,000 resultaron en lesiones y 6,400 resultaron en una muerte. La somnolencia afecta a los conductores de la misma manera que el alcohol: reducción de la atención, reducción del tiempo de reacción y deterioro del juicio. Conducir con sueño aumenta el riesgo de accidentes en casi un 300 por ciento.

Ya sea que esté conduciendo en el trabajo, viajando hacia o desde el trabajo, o no esté trabajando, asegúrese de no estar demasiado somnoliento para conducir. Deténgase en un lugar seguro y tome una siesta de 15 a 20 minutos si es posible. Si está extremadamente fatigado, no intente conducir; llame a un amigo, familiar, colega, despacho de flota, taxi o viaje compartido para completar su viaje de manera segura.

### TRABAJADORES POR TURNOS

Alrededor del 15 por ciento de la fuerza laboral de EE. UU. Está compuesta por trabajadores que no siguen un horario tradicional. Incluyen conductores, fuerzas del orden, socorristas, enfermeras y médicos. Debido a este horario, el reloj interno de su cuerpo, también conocido como ritmo circadiano, no está sincronizado. El ritmo circadiano le dice al cuerpo que esté alerta por la mañana y somnoliento por la noche y produce sustancias químicas que promueven el sueño como la melatonina. Aunque sus horarios pueden ser diferentes, los trabajadores por turnos todavía necesitan la misma cantidad de sueño. La National Sleep Foundation recomienda lo siguiente para los trabajadores por turnos:

- Evite los largos desplazamientos y la ampliación de las horas de trabajo.
- Tome varios descansos breves durante el turno y permanezca activo durante los descansos.
- Beba, pero no se exceda, bebidas con cafeína según sea necesario durante el turno
- Utilice un "sistema de amigos" de otros compañeros de trabajo para mantenerse alerta.
- Use anteojos oscuros para bloquear el sol en su viaje a casa
- Mantenga un horario constante para acostarse y despertarse
- Elimina la luz y el ruido de tu entorno de sueño.

### PREVENCIÓN

Las siguientes son algunas pautas para ayudar a combatir la fatiga.

- Obtenga luz solar directa cuando sea posible
- Consuma comidas completas y completas
- Manténgase hidratado, beba la cantidad adecuada de agua con regularidad.
- Ejercicio, apunte a 20 minutos de actividad por día.
- Control de deficiencias nutricionales, suplementar con vitaminas diarias.