

FATIGA EN LA GRANJA



DATOS BÁSICOS

- El 3% de los trabajadores estadounidenses afirman que a veces se sienten demasiado cansados para desempeñarse con seguridad en su trabajo.
- El costo estimado para los empleadores por la pérdida de productividad relacionada con la salud debido a la fatiga es de \$136 mil millones al año.
- El 13% de las lesiones en el lugar de trabajo se atribuyen a la fatiga.
- El 40% de las lesiones laborales aumentan en quienes trabajan turnos largos.
- Se estima que 100,000 accidentes reportados por la policía cada año son el resultado directo de la fatiga del conductor.

10 millones de estadounidenses padecen un trastorno del sueño.

¿QUÉ PUEDE CAUSAR LA FATIGA EN LA GRANJA?



Mayor riesgo de lesiones, debido a...

- Dificultad para concentrarse
- Tiempos de reacción más lentos
- Errores en la operación



Problemas de salud, como...

- Fatiga crónica
- Trastornos del sueño
- Tensión mental



Alteración en la toma de decisiones, debido a...

- Errores de juicio
- Conducta de riesgo



Impacto en la dinámica del equipo, como...


- Aumento de los conflictos laborales
- Falta de comunicación clara



Disminución de la productividad y el rendimiento, debido a...

- Reducción de la eficiencia
- Aumento de la tasa de errores



402-552-3394
go.unmc.edu/cs-cash/cs-cash-contact
 go.unmc.edu/cs-cash

UNMC College of Public Health
984388 Nebraska Medical Center
Omaha, NE 68198-4388



@unmccscash

¿QUÉ PUEDE HACER PARA REDUCIR LA FATIGA?

En el lugar de trabajo



Programe períodos de descanso y pausas regulares para ayudar a recargar energías.



Haga ajustes en el entorno de trabajo, como iluminación, temperatura y entorno físico para aumentar el estado de alerta.



Ofrezca un descanso de estiramiento de diez minutos.

En la casa

- ✓ Intente dormir entre 7 y 9 horas cada noche.
- ✓ Haga ejercicio y añada actividad a su día.
- ✓ Evite usar pastillas para dormir de venta libre o con receta.
- ✓ Coma alimentos nutritivos y consuma mucha agua.
- ✓ Disminuya el consumo de alcohol.
- ✓ Limite el consumo de cafeína solo por la mañana y consuma menos.
- ✓ Despierte a la misma hora todos los días.
- ✓ Deje de ver televisión y usar pantallas al menos una hora antes de acostarte.
- ✓ Establezca una rutina para la hora de acostarse para que su cerebro sepa que es hora de dormir.
- ✓ No use aparatos electrónicos en la cama y configure su teléfono en modo "No molestar".
- ✓ Duerma con ropa holgada y que no le apriete.
- ✓ No permita que ni los niños ni las mascotas duerman en su cama.
- ✓ Ajuste la temperatura de su habitación a 16-20 °C mientras duerme.
- ✓ Use un humidificador junto a su cama durante el invierno y un ventilador en verano.
- ✓ Si los pies fríos le impiden dormir, coloque una bolsa de agua caliente, una almohadilla térmica o una bolsa de maíz o arroz tibia a sus pies.
- ✓ Si su mente está acelerada, tómese un tiempo para escribir una lista de lo que piensa.
- ✓ Salga durante el día y atenúe las luces interiores un par de horas antes de acostarse.
- ✓ Haga el intento de usar una máquina de ruido blanco.