

FATIGA EN LA GRANJA



DATOS BÁSICOS

- El 43% 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.
- 70 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

HAGA
UNA
PAUSA



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 acostarse.
- ✓ 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.