



Fatiga en el Lugar de Trabajo



Despierte en un lugar de trabajo seguro y productivo



- Acuéstese todas las noches a la misma hora.
- Despiértese todos los días a la misma hora.
- Mantenga el área donde duerme tranquila y oscura.
- Duerma durante el horario para dormir; no lea ni mire televisión.
- Antes de dormir, evite los aparatos electrónicos, como teléfonos inteligentes y tabletas.
- No coma demasiado antes de acostarse.

La falta de sueño se evidencia en el trabajo...



- porque reduce significativamente el tiempo de reacción
- porque afecta el control motriz
- porque empaña la toma de decisiones
- porque sesga el conocimiento de la situación



El Consejo Nacional de Seguridad informa que actualmente más del 37% de los trabajadores sufre de privación del sueño, y aquellos que corren más riesgo son quienes trabajan durante el turno nocturno, en turnos largos o irregulares. El desempeño en materia de seguridad disminuye a medida que los empleados están más cansados.