



5-minute safety talk

La Importancia de Dormir Adecuadamente

Como profesionales del Servicio de Medicina de Emergencia (EMS según sus siglas en inglés), trabajamos las veinticuatro horas del día a lo largo de todo el año, incluyendo noches, fines de semana y vacaciones. La extensión de los turnos puede variar, en algunos casos durando 24 horas o más. Trabajar durante este tipo de horarios puede resultar en fatiga y en sueño inadecuado, que su cuerpo necesita desesperadamente.

El trabajo en turnos que no es programado correctamente puede producir muchos resultados negativos. Puede tener efectos adversos en su salud y bienestar mental. Los trabajadores en turnos son más propensos a presentar desórdenes de sueño, lo que puede derivar a una debilitación del sistema inmunológico, haciéndolo más vulnerable a enfermedades e infecciones. La falta de sueño puede llevar también a depresión, exceso de alimentación y cambios en la personalidad, como un aumento en la irritabilidad.

La Fundación Nacional del Sueño le recomienda:

- Mantenga su dormitorio a una temperatura fresca.
- Permítase un tiempo para relajarse y despejar su mente antes de irse a acostar.
- Mantenga su dormitorio a oscuras.
- Si duerme durante el día, utilice una máscara ocular o cortinas que bloqueen la luz.
- Evite ruidos utilizando tapones auditivos.
- Utilice los sonidos suaves de un ventilador o de una máquina de sonidos para tapan ruidos externos.
- Desconecte su teléfono o apague su celular.
- Reduzca o elimine el consumo de cafeína u otros estimulantes, como la nicotina, cerca del final de su turno.

- Coma algo ligero antes de acostarse.
- Haga ejercicios en forma regular, pero no se ejercite inmediatamente antes de irse a la cama.
- Mantenga un programa de sueño regular, de ser posible, incluyendo los días en los que no trabaja.
- Explique a su familia la importancia de minimizar las interrupciones mientras está descansando, especialmente si duerme durante el día.
- Si continúa teniendo dificultades para dormir, contacte a un especialista en desórdenes de sueño.

La fatiga también puede impedirle concentrarse, lo cual aumenta la posibilidad de cometer errores y sufrir accidentes, tanto dentro como fuera del trabajo. Esto es muy importante para los profesionales de los Servicios Médicos de Emergencias, para quienes resulta vital la rápida toma de decisiones y atención a los detalles.

Esto es aún más importante para quienes conducen vehículos de emergencia. La falta de sueño puede tener efectos similares al de estar conduciendo bajo la influencia de alcohol y drogas, dificultando la habilidad de tomar decisiones acertadas. De acuerdo a un estudio realizado por la Fundación AAA para la Seguridad Vial, los factores de riesgo identificados en accidentes causados por conducir con somnolencia incluyen:

- Estar despierto por 24 horas o más
- Tomar menos de 6 horas de sueño en un período de 24 horas
- Conducir un vehículo en el horario comprendido entre las 12am y las 6am
- Sentirse adormecido frecuentemente al conducir
- Ser un trabajador de turno nocturno
- Tener múltiples trabajos

Esto es importante no sólo al conducir en el trabajo, sino también para cuando conduzca hacia su casa. Es especialmente aplicable a trabajadores que salen de largos turnos y/o turnos nocturnos. Algunos consejos para llegar a su hogar sano incluyen viajar en coches compartidos, de ser posible, tomar una breve siesta antes de irse del trabajo o viajar en transporte público.

Balanceando el Trabajo y el Hogar

Su agenda particular puede dificultar el balance entre el trabajo y las responsabilidades de su vida personal. Recuerde que mientras que no puede controlar siempre su agenda laboral, es su responsabilidad no programar en exceso su vida hogareña. Tomar suficientes horas de descanso y recuperación ayudarán a hacer que sus interacciones diarias sean más placenteras y seguras.

Visit nsc.org/members for more safety tips

