



5 minute
safety
talk



KEEP
• EACH OTHER •
SAFE

**members
get more**

Fatigue

Good sleep is something we all need, but a significant number of us aren't getting enough of it. A 2016 Centers for Disease Control and Prevention (CDC) report states that 1 in 3 adults doesn't get enough sleep. It is estimated that approximately 37 percent of the U.S. workforce is sleep deprived. Sleep is necessary to regain stamina and face the day. It affects our long and short-term health. A lack of proper sleep can reach into the workplace and affect employee safety and performance.

How much sleep do you need?

Sleep needs vary by individual, so there is no magic number—you should sleep as much as you need to. However, most adults need between 7-9 hours each day. Teens need 9-10 hours while younger children need anywhere from 10-12 hours of sleep.

Aside from getting enough sleep, special attention should be paid to the quality of sleep. There are steps you can take to promote regular, healthy sleep known as sleep hygiene. Here are some tips from the National Sleep Foundation:

- Create and follow a sleep schedule. Go to bed and wake up at the same time every day
- Ensure your bedroom or sleeping area is quiet and dark and keep the temperature moderate—neither hot nor cold
- Make sure your bed is comfortable and remember that bedtime is for sleeping and not reading or watching TV
- Avoid the use of gadgets that emit light, especially smartphones and tablets. Using these devices before going to bed can inhibit restful sleep
- Don't eat a heavy meal right before bedtime

Effects of sleep deprivation

A sustained lack of sleep can have a serious impact on health. In the long term, chronic sleep deprivation has been shown to raise the risk for depression, obesity, cardiovascular disease and reproductive complications. These issues can lead to decreased productivity and increased healthcare costs for employee and employer alike.

In the short term, lack of sleep can cause issues in the workplace including increased tardiness and absenteeism. Workers may also have problems with concentration, listening to others, solving problems and making decisions as well as decreased attention, memory recall and vigilance.

If lack of sleep continues, the body builds a “sleep debt” for every hour of lost sleep. Getting extra sleep can reduce the debt, but if sleep deprivation becomes long term, it may not be possible to reverse the effects. You can’t just play catch up on the weekends.

As your body’s sleep debt increases, the more likely you are to experience microsleeps—a brief episode of sleep which can last anywhere from a fraction of a second up to 30 seconds. During a microsleep, you are temporarily unconscious.

This is especially dangerous in the workplace. The National Sleep Foundation reports that highly fatigued workers are 70 percent more likely to be involved in an incident resulting in injury and workers who report disturbed sleep are nearly twice as likely to die in a work-related incident.

Drowsy driving

Lack of sleep also creates danger on the road. The problem is widespread. A recent AAA Foundation report estimated 328,000 crashes annually due to drowsy driving, with 109,000 resulting in injury and 6,400 resulting in a fatality. Drowsiness affects drivers in much the same way as alcohol: reduced attentiveness, slowed reaction time and impaired judgment. Driving while drowsy increases crash risk by nearly 300 percent.

Whether you are driving on the job, commuting to or from work, or are off the clock, make sure you are not too drowsy to drive. Pull over to a safe place and take a 15-20 minute nap if possible. If you are extremely fatigued, do not attempt to drive; call a friend, family member, colleague, fleet dispatch, cab or ride share to

complete your trip safely.

Shift workers

About 15 percent of the U.S. workforce is comprised of workers who do not keep a traditional schedule. They include drivers, law enforcement, first responders, nurses and doctors. Because of this schedule, their body’s internal clock, also known as the circadian rhythm, is out of sync. The circadian rhythm tells the body to become alert in the morning and drowsy at night and produces sleep-promoting chemicals like melatonin. Even though their schedules may be different, shift workers still need the same amount of sleep. The National Sleep Foundation recommends the following for shift workers:

- Avoid long commutes and extending working hours
- Take several short breaks throughout the shift and remain active during breaks
- Drink—but don’t overdo—caffeinated beverages as needed throughout shift
- Use a “buddy system” of other coworkers to keep each other alert
- Wear dark glasses to block the sun on your commute home
- Keep a consistent bedtime and wake schedule
- Eliminate light and noise from your sleep environment



5 minute safety talk

Cansancio

Todos necesitamos dormir bien por la noche, pero muchos de nosotros no estamos durmiendo lo suficiente. Un informe del año 2016 elaborado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades revela que uno de cada tres adultos no duerme lo suficiente por la noche. Se estima que aproximadamente el 37 % de los trabajadores estadounidenses se ve privado del sueño. Dormir es necesario para recuperar la energía perdida y enfrentar un nuevo día. Afecta nuestra salud a corto y largo plazo. La falta de sueño puede llegar a notarse en el lugar de trabajo y afectar el rendimiento y la seguridad de los empleados.

¿Cuántas horas de sueño necesita una persona?

Esto varía según la persona, por lo que no existe un número mágico: uno debe dormir el tiempo que considere necesario. No obstante, la mayoría de los adultos necesitan dormir entre siete y nueve horas por día. Los adolescentes necesitan nueve o diez horas y los niños pequeños, entre diez y doce horas de sueño.

Además de dormir lo suficiente, se debe prestar especial atención a la calidad del sueño. Se pueden tomar ciertas medidas para fomentar un sueño regular y saludable. Esto se conoce como higiene del sueño. He aquí algunos consejos de la Fundación Nacional del Sueño:

- Elabore y siga una rutina del sueño. Váyase a dormir a la misma hora todas las noches y despiértese a la misma hora cada mañana.
- Asegúrese de que su habitación o la ubicación en la que duerma sea tranquila y esté a oscuras. Regule la temperatura para que no haga ni demasiado calor ni demasiado frío.
- Asegúrese de que su cama sea cómoda y recuerde que la hora de acostarse es para dormir y no para leer o mirar televisión.
- Evite utilizar dispositivos que emitan luz, sobre todo teléfonos inteligentes y tabletas. Usar estos dispositivos antes de irse a dormir puede hacer que no descanse como corresponde.
- No ingiera grandes cantidades de alimentos antes de acostarse.

Consecuencias de la privación del sueño

La falta de sueño constante puede tener graves consecuencias en la salud. A largo plazo, se ha demostrado que la privación crónica del sueño hace que aumente el riesgo de presentar depresión, obesidad, enfermedades cardiovasculares y complicaciones de tipo reproductivo. Con el tiempo, estas cuestiones pueden hacer que el nivel de productividad disminuya y los costos de atención médica aumenten, tanto para el empleado como para el empleador.

A corto plazo, la falta de sueño puede originar problemas en el lugar de trabajo, tales como más llegadas tardes y una mayor tasa de ausentismo. También es posible que los trabajadores tengan problemas relacionados con la concentración, el hecho de escuchar a sus compañeros, la resolución de problemas y la toma de decisiones.

Si la falta de sueño continúa, el cuerpo genera una “deuda de sueño” por cada hora de sueño perdida. El hecho de recuperar horas de sueño puede hacer que la deuda se reduzca, pero si hay una privación del sueño a largo plazo, existe la posibilidad de que los efectos no puedan revertirse. Cuanto más aumenta la deuda de sueño de nuestro cuerpo, somos más propensos a experimentar microsueños: períodos de sueño breves que pueden durar desde una fracción de segundo hasta treinta segundos. Durante un microsueño, el individuo queda inconsciente en forma temporal.

Esto es particularmente peligroso en el lugar de trabajo. La Fundación Nacional del Sueño ha informado que los trabajadores que se encuentran sumamente cansados tienen un 70 % más de probabilidades de sufrir un accidente y lesionarse, y los trabajadores que presentan trastornos del sueño tienen el doble de probabilidades de fallecer en un accidente de tipo laboral.

Conducir con sueño

La falta de sueño también genera peligros en las carreteras. El problema ya se ha expandido. Un informe de la Asociación de Gobernadores para la Seguridad en las Carreteras (GHSA, por sus siglas en inglés) ha estimado que se producen 328,000 colisiones de vehículos al año, protagonizadas por conductores somnolientos, de las cuales 109,000 resultan en lesiones y 6,400 tienen consecuencias fatales. La conducción en estado de somnolencia afecta a los conductores de manera similar a los efectos del alcohol: prestan menos atención y tienen menos poder de reacción y menos capacidad para discernir. El hecho de conducir con sueño hace que el riesgo de colisión aumente casi en un 300 %.

Ya sea que debe conducir por motivos laborales, para ir al trabajo o regresar, o que lo haga en su tiempo libre, no conduzca si tiene demasiado sueño. Deténgase en un lugar seguro y, de ser posible, tome una siesta de quince o veinte minutos. Si siente un cansancio extremo, no intente conducir. Llame a un amigo, familiar, colega, personal motorizado encargado de realizar envíos de productos o taxi, o comparta un vehículo con algún compañero de trabajo para viajar de manera segura.

Empleados que trabajan por turnos

Alrededor del 15 % de los trabajadores estadounidenses no cumplen un horario laboral tradicional. Esto incluye a conductores, fuerzas del orden, personal de primeros auxilios, enfermeros y médicos. Debido a este cronograma de trabajo, el reloj interno de su cuerpo, también conocido como ritmo circadiano, no está sincronizado. El ritmo circadiano le indica al cuerpo que esté alerta por la mañana y somnoliento por la noche, y es el encargado de producir sustancias químicas que favorecen el sueño, como la melatonina. Aunque su horario de trabajo sea diferente, los empleados que trabajan por turnos también necesitan dormir la misma cantidad de horas. La Fundación Nacional del Sueño recomienda lo siguiente:

- Evite desplazamientos en los que deba cubrir grandes distancias y no prolongue el horario laboral.
- Tome varios descansos breves durante el turno y manténgase activo durante esos descansos.
- Consuma bebidas que contengan cafeína según lo necesite durante el turno, pero sin caer en excesos.
- Elabore un sistema basado en el compañerismo con otros colegas para mantenerse alerta entre sí.
- Use gafas oscuras para evitar molestias ocasionadas por la luz del sol durante el viaje a casa.
- Respete un horario constante para irse a dormir y para despertarse.
- Elimine la luz y el ruido del ambiente en el que duerme.