

La Fatiga Puede Causar Accidentes

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en www.gemplers.com.

PUNTOS PRINCIPALES:

- La fatiga es a menudo causada por falta de sueño.
- Descansando por períodos cortos durante las horas de trabajo se puede superar la fatiga.
- No maneje ni opere maquinaria en movimiento si está agotado.
- Pida ayuda médica si usted cree que tiene algún problema de salud que le impide dormir.

Nota al instructor: Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

Por qué es importante el sueño

- La mayoría de las personas adultas necesitan siete u ocho horas de sueño ininterrumpido cada noche para poder sentirse alertas.
- La fatiga, generalmente causada por la falta de sueño, puede producir lo siguiente:
 - lentitud en las reacciones
 - no entender instrucciones de seguridad importantes porque la persona está muy cansada para concentrarse
 - lesiones en el trabajo debido a reacciones tardías, falta de concentración y aún quedarse dormido en el trabajo
- La falta de sueño también puede resultar en problemas de salud y en dificultad para hacer amistades en el trabajo debido a que la persona está cansada e irritable.

Las causas de la fatiga

- Son muchas las razones por las cuales usted tal vez no duerme suficientemente cada noche. Por ejemplo:
 - no dejar tiempo suficiente para dormir
 - tener mucho que hacer — ya sea el cuidado de niños pequeños, trabajar en más de un lugar o participar en otras actividades fuera del trabajo
 - estar pasando por un período de estresamiento. Puede ser a causa de problemas financieros, relaciones personales o problemas familiares o preocupación por su salud o por su trabajo
 - trabajar en horarios o turnos diferentes
 - despertar en la noche a causa de ruidos molestos
- A veces la falta de sueño se debe a problemas médicos. Por ejemplo, ansiedad, depresión u otras condiciones de salud que causan dificultades respiratorias o dolor.
- Es importante consultar al médico si usted cree que tiene algún problema de salud que le está impidiendo dormir.



Cuando un trabajador se queda dormido puede tener un accidente.



(Continúa al reverso)

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

La Fatiga Puede Causar Accidentes

Consejos que le pueden ayudar a dormir

- Evite el café y otras bebidas que tienen cafeína antes de irse a la cama.
- No coma mucho antes de ir a la cama. La comida puede causarle calambres o acidez al estómago.
- Limite la cantidad de líquidos que bebe en la noche para no tener que despertar con la necesidad constante de ir al baño.
- No beba muchas bebidas alcohólicas. El alcohol trastorna la calidad del sueño, especialmente si bebe muy tarde en la noche.
- Haga bastantes ejercicios, pero evite los ejercicios muy bruscos dos o tres horas antes de irse a la cama.
- No lleve trabajo a la cama. La cama debe ser sólo para dormir — no para pensar en el trabajo.
- Haga un esfuerzo para reducir su nivel de estresamiento. A menudo es bueno hablar con otras personas sobre los problemas. No tenga dudas de hablar con su supervisor si usted cree que necesita ayuda profesional.



No coma ni beba en exceso ni tome café antes de irse a la cama.

Nota al instructor: Comuníquese a los participantes el nombre de la persona a quien pueden contactar: por ejemplo, un administrador de recursos humanos o al personal de ayuda a los empleados, si alguien tiene problemas que le impidan dormir.

Otros consejos

1. Considere dormir una siesta cuando llega a la casa después del trabajo. Pero si duerme una siesta debe estar seguro que no le impedirá dormir en la noche.
2. Trate de no pensar en el trabajo ni en los problemas personales cuando se va a la cama. Esto es a veces muy difícil de conseguir. Trate de participar en una actividad agradable y relajadora.
3. No maneje ni opere maquinaria en movimiento si está agotado.
4. Descanse por períodos cortos, especialmente si tiene tareas largas y agotadoras. Es beneficioso estirar el cuerpo por unos pocos minutos o dar una camina corta.
5. Haga ejercicios en forma regular y coma comidas sanas.



Decansando unos minutos para estirar el cuerpo se reduce la fatiga.

¿Quiere alguien hacer alguna pregunta?

Nota al instructor: Responda las preguntas de los participantes y después revise lo que **Debe** y **No Debe Hacer para Reducir la Fatiga**.

LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA REDUCIR LA FATIGA	
<p>DEBE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dejar suficiente tiempo cada día para dormir durante un período suficiente. <input type="checkbox"/> Evite la cafeína, el alcohol y las comidas grandes justo antes de irse a la cama. <input type="checkbox"/> Vaya al doctor si usted piensa que tiene un problema médico que esté interfiriendo con su trabajo. 	<p>NO DEBE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Manejar ni operar maquinaria en movimiento si está fatigado. <input type="checkbox"/> Quedarse en la cama si no puede dormir. Levántese y haga otra cosa por un rato.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.