

UNA LLAMADA DE ATENCIÓN A LA PRIVACIÓN DEL SUEÑO

VOLUMEN 9 | NUMERO 41
ARCHIVO

POR PEYTON JACKSON, ATC

Dormir. Nadie parece obtener suficiente (aunque algunos pueden tener efectos negativos por dormir demasiado). Pero, si somos honestos, la mayoría de las personas no obtienen suficiente energía del sueño para pasar el día. ¡Esto puede tener un efecto importante en el cuerpo! **Según EHS Today**, "Una sola noche de privación total del sueño puede afectar su funcionamiento por hasta **dos semanas**." ¡Así que pasar toda la noche puede resultar en un revés de dos semanas! Abróchese el cinturón mientras aprendemos los impactos negativos de la falta de sueño e intentamos cambiar la cultura del sueño.



DIEZ PELIGROS

Existen múltiples peligros por la falta de sueño, pero EHS Today **los resume en diez**. Nueve de estos peligros incluyen: disminución de la comunicación, deterioro del rendimiento, mayor riesgo de distracciones, problemas de conducción, aumento de errores, mala memoria, mal humor, mayor comportamiento de riesgo e incapacidad para realizar los ajustes necesarios. Cualquiera de estos primeros nueve tiene la capacidad de afectar negativamente el trabajo de un día, pero el décimo peligro se refiere a la agravación de la privación de sueño, lo que significa que varias noches seguidas con menos de siete horas de sueño pueden resultar en una noche total de privación de sueño. En general, la falta de sueño puede convertirse en un hábito negativo que afecta no sólo a su vida laboral, sino también a sus relaciones con sus amigos y familiares.



CONducir DORMIR ED

Si bien muchas ocupaciones se ven afectadas por la falta de sueño, una ocupación afecta a muchos atletas industriales. Los camioneros ocupan muchas empresas en todo el mundo y estos conductores no sólo conducen durante el día. La mayor parte del tiempo conducen durante la noche y duermen en lugares extraños, lo que puede provocar privación de sueño o privación de sueño agravada. Volvamos a la lista de diez peligros e imaginemos cómo los camioneros se ven afectados por ellos, así como las demás personas afectadas por la falta de sueño de un camionero.



EFFECTOS A LARGO PLAZO

Junto a la lista de peligros a corto plazo, **también existen efectos a largo plazo**. "A largo plazo, la falta de sueño puede causar graves problemas de salud, entre ellos: ciertos tipos de cáncer, depresión, problemas digestivos y estomacales, enfermedades cardíacas, obesidad, problemas reproductivos, trastornos del sueño, etc." La lista continúa, pero todo se reduce a que dormir es mucho más importante de lo que creemos. Cuanto menos priorizamos el sueño, más negativamente impacta en nuestras vidas.

Peyton Jackson, ATC || Peyton es un entrenador atlético certificado en Decatur, IL. Creció en Illinois y se graduó de la Universidad Millikin. Después de graduarse, vivió en Tanzania durante dos meses antes de regresar a los Estados Unidos, donde comenzó su entrenamiento deportivo industrial a tiempo completo con Work Right. En su tiempo libre, le gusta andar en bicicleta con su esposo, ser voluntaria en programas extracurriculares de su iglesia y viajar (¡especialmente de regreso a África siempre que sea posible)!



PRIORIZANDO EL SUEÑO

Entonces conocemos el problema, pero ¿cómo lo solucionamos? Como especialistas en prevención de lesiones, animamos al deportista industrial a priorizar el sueño. Discutir los beneficios de dormir bien y los impactos negativos de la falta de sueño puede ayudar a las personas a comprender mejor la importancia del sueño. Asegúrese de consultar los consejos de entrenamiento del sueño de Work Right **para dormir mejor** por la noche.

Otra forma de ayudar es que todos conozcan los signos y síntomas de la falta de sueño. Esa educación y reconocimiento pueden potencialmente prevenir un accidente relacionado con la fatiga. "La falta de sueño aumenta la probabilidad de sufrir un accidente laboral en un **70 por ciento**". ¡Sigamos haciendo mella en la atención médica educando y alentando a las personas a mejorar sus patrones de sueño!

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.