

Los estadounidenses a menudo no reconocen la importancia del sueño. La gente a menudo toma en cuenta lo poco que duermen de forma regular; una condición de exceso de trabajo y cansancio se ha convertido en la norma para muchos. Dormir bien no es solo una novedad, es una necesidad.

Los efectos de la fatiga son de gran alcance y pueden tener un impacto adverso en todas las áreas de nuestra vida.

El trabajo a menudo requiere que anulemos esos patrones de sueño naturales. Más del 43% de los trabajadores carecen de sueño. Los que corren mayor riesgo trabajan en el turno de noche, turnos largos o turnos irregulares.

### Algunos datos para los empleadores:

- El desempeño en seguridad disminuye a medida que los empleados se cansan
- El 62% de los trabajadores del turno de noche se quejan de la falta de sueño.
- La productividad del trabajador fatigado cuesta a los empleadores entre \$ 1,200 y \$ 3,100 por empleado anualmente
- Los empleados en turnos rotativos son particularmente vulnerables porque no pueden adaptar sus "relojes biológicos" a un patrón de sueño alternativo.

Conducir somnoliento se ve afectado por la conducción, pero si bien no permitimos que un amigo conduzca borracho, rara vez les quitamos las llaves a nuestros amigos cansados o insistimos en que tomen una siesta antes de salir a la carretera.

### Estudios muestran:

- Tiene 3 veces más probabilidades de sufrir un accidente automovilístico si está fatigado

- Más de 5,000 personas murieron en choques relacionados con conducir con sueño en 2014
- Perder incluso dos horas de sueño es como el efecto de beber tres cervezas
- Estar despierto más de 20 horas equivale a estar legalmente borracho.

El sueño es un factor vital para la salud en general.

Los adultos necesitan un promedio de 7 a 9 horas de sueño cada noche.

El 30% informa tener un promedio de menos de 6 horas de sueño cada noche.

- La privación crónica del sueño causa depresión, obesidad, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades.
- Se estima que la fatiga le cuesta a los empleadores \$ 136 mil millones al año en pérdida de productividad relacionada con la salud
- Más de 70 millones de estadounidenses padecen un trastorno del sueño.

Los estadounidenses reciben poca educación sobre la importancia del sueño, los trastornos del sueño y las consecuencias de la fatiga, pero los líderes de la industria recientemente han llamado la atención sobre este tema.

Los empleadores están en una posición ideal para educar a los empleados sobre cómo evitar incidentes de seguridad relacionados con la fatiga.

Los empleadores deberían incluir la fatiga en la evaluación de riesgos y peligros.

Durante la evaluación, debe verificarse si la fatiga se considera en los procesos de reconocimiento y control de peligros del empleador