



El próximo domingo por la mañana, la mayoría de las personas en los Estados Unidos retrasarán sus relojes una hora para el final del horario de verano. La mayoría de nosotros pensamos: “¡Fantástico! duermo una hora más”; y sí, lo harás.

Sin embargo, **existe una gran diferencia entre el “reloj de la sociedad” y el “reloj biológico” con el que todos trabajamos.** Durante tales cambios de tiempo, estadísticamente hay un aumento en los incidentes de seguridad.

Con el fin del horario de verano, aumenta la oscuridad alrededor de la hora pico, cuando el tráfico está en su punto máximo y muchos regresan a casa desde el trabajo.

Los conductores no están acostumbrados a la disminución de la visibilidad, ni tampoco los peatones, que pueden arriesgarse a cruzar las calles cuando no deberían hacerlo.

**Los peatones que caminan al anochecer tienen casi tres veces más probabilidades de ser atropellados y asesinados por automóviles en los días posteriores al final del horario de verano.**

Además de la falta de visibilidad, viajar en la oscuridad también puede hacer que los conductores estén más somnolientos de lo normal. De acuerdo con algunos estudios de salud, los cambios en el tiempo de vigilia junto con el inicio temprano de la oscuridad alteran nuestros relojes internos. El final del horario de verano puede hacer que muchos se sientan fatigados, lo que

puede plantear riesgos de seguridad tanto en el hogar como en el lugar de trabajo.

**Algunas cosas a tener en cuenta al volver a la hora estándar son:**

**Fatiga:** los estudios sugieren que las personas que trabajan en el horario tradicional tardan varios días en reajustar por completo su horario de sueño después del cambio de horario. Si bien puede parecer un regalo bienvenido obtener una hora extra de sueño en lugar de perder una hora en la primavera, cambiar nuestros relojes tiene una consecuencia fisiológica. No se sorprenda si se siente un poco lento durante la primera semana de noviembre.

**Accidentes:** la evidencia sugiere que los cambios de hora aumentan los problemas de seguridad tanto en el trabajo como en el hogar. El simple hecho de ser consciente del mayor riesgo de accidentes en el período inmediatamente posterior al cambio de hora puede ayudarlo a mantenerse alerta. Trate de evitar acumular una deuda de sueño en los días previos al cambio.

Los profesionales de la seguridad han utilizado durante mucho tiempo el inicio y el final del horario de verano como recordatorios para realizar tareas de seguridad recurrentes. Utilice la ocasión de atrasar sus relojes como una señal para:

- **Revise y reemplace las baterías de sus detectores de humo y monóxido de carbono (CO). Asegúrese de que funcionen correctamente y reemplace las baterías.** A medida que llega el frío y muchos encienden sus hornos de gas, chimeneas, calentadores portátiles y similares por primera vez, los riesgos de envenenamiento por monóxido de carbono aumentan dramáticamente durante esta época del año. Reemplace cualquier unidad de alarma de humo que tenga más de 10 años. Reemplace cualquier unidad de alarma de CO que tenga más de 5 años.

- **Prepare un equipo de emergencia de invierno para su automóvil.** Dichos kits pueden ser un salvavidas si está atrapado en el mal tiempo mientras conduce. Deben incluir artículos como: ropa abrigada, cobija, linterna, baterías, agua, refrigerios no perecederos, pala, bengalas, triángulo reflectante de peligro, cables de puente, arena para gatos o arena para tracción, gorro de esquí y guantes.

- **Verifique si sus extintores de incendios necesitan recargarse.** Verifique el indicador pequeño en la parte superior del extintor. Si la aguja en ese indicador está en verde, lo más probable es que el extintor esté bien. Si está en rojo, es necesario recargar el extintor.

**En promedio, hubo 3,6 lesiones más los lunes después del cambio al horario de verano en comparación con otros días, y se perdieron 2649 días de trabajo más como resultado de esas lesiones. Eso es aproximadamente un aumento del 68 por ciento en días de trabajo perdidos.**

Así que hoy, mientras salimos a trabajar, tómame un momento y date cuenta de que, estadísticamente, es posible que no estés en la cima de tu juego. Su conciencia de los peligros puede estar baja. Tómese más tiempo hoy para evaluar las tareas a realizar antes de realizarlas. Tómese un minuto y haga una verificación de seguridad para asegurarte de no convertirte en una de estas estadísticas.