



La madrugada del próximo domingo, la mayoría de estados en Estados Unidos atrasará sus relojes una hora por el fin del Horario de Verano. Muchos de nosotros pensamos: "¡Fantástico! Una hora más de sueño"; y sí, la tendrás.

Sin embargo, **hay una gran diferencia entre el "reloj social" y el "reloj biológico"** con el que todos funcionamos. Durante estos cambios de horario, estadísticamente hay un aumento en los incidentes de seguridad.

Con el fin del horario de verano, viene un aumento de la oscuridad alrededor del horario pico, cuando el tráfico está en su punto máximo y muchos regresamos a casa del trabajo.

Los conductores no están acostumbrados a la disminución de la visibilidad, ni los peatones, quienes podrían arriesgarse a cruzar calles cuando no deberían.

**Los peatones que caminan al atardecer tienen casi tres veces más probabilidades de ser atropellados y muertos por autos en los días siguientes al fin del horario de verano.**

Además de la falta de visibilidad, conducir en la oscuridad también puede hacer que los conductores

estén más somnolientos de lo habitual. Según algunos estudios de salud, los cambios en la hora de despertar, junto con la llegada temprana de la oscuridad, desajustan nuestros relojes internos. El fin del horario de verano puede hacer que muchos se sientan fatigados, lo que puede representar riesgos de seguridad tanto en casa como en el lugar de trabajo.

### **Algunas cosas para tener en cuenta al volver al horario estándar son:**

**Fatiga** -- Los estudios sugieren que a las personas que trabajan en horarios tradicionales les toma varios días reajustar completamente su horario de sueño después del cambio de hora. Aunque puede parecer un regalo bienvenido obtener una hora extra de sueño en lugar de perder una hora en primavera, hay una consecuencia fisiológica al cambiar nuestros relojes. No te sorprendas si te sientes un poco lento durante la primera semana o así de noviembre.

**Accidentes** -- La evidencia sugiere que los cambios de hora aumentan los problemas de seguridad tanto en el trabajo como en casa. Ser consciente del riesgo aumentado de accidentes en el período inmediatamente posterior al cambio de hora puede ayudarte a estar alerta. Intenta evitar acumular una deuda de sueño en los días antes del cambio.

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

- **Revisar y reemplazar las baterías de tus alarmas de humo y monóxido de carbono (CO).** Asegúrate de que funcionen correctamente y reemplaza las baterías. A medida que se instala el frío y muchos encienden por primera vez sus hornos de gas, chimeneas, calefactores portátiles y similares, los riesgos de envenenamiento por monóxido de carbono aumentan dramáticamente durante esta época del año. Reemplaza cualquier unidad de alarma de humo que tenga más de 10 años. Reemplaza cualquier unidad de alarma de CO que tenga más de 5 años.

- **Preparar un kit de emergencia de invierno para tu automóvil.** Dichos kits pueden ser salvavidas si te quedas atascado en mal tiempo mientras conduces. Deben incluir artículos como: ropa abrigada, manta, linterna, baterías, agua, bocadillos no perecederos, pala, bengalas, triángulo de señalización reflectante, cables de arranque, arena para gatos o arena para tracción, gorro de esquí y guantes.

- **Verificar si tus extintores de incendios necesitan recargarse.** Revisa el pequeño medidor en la parte superior del extintor. Si la aguja de ese medidor está en el verde, lo más probable es que el extintor esté bien. Si está en el rojo, necesitas recargar el extintor.

**En promedio, hubo 3.6 más lesiones los lunes después del cambio al horario de verano en comparación con otros días, y se perdieron 2,649 más días de trabajo 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, toma un momento y date cuenta de que estadísticamente puede que no estés al máximo de tu capacidad. Tu conciencia de los peligros puede estar disminuida. Tómame un tiempo extra hoy para evaluar las tareas a realizar antes de hacerlas. Tómame un minuto y realiza una verificación de seguridad para asegurarte de no convertirte en una de estas estadísticas.