



KEEP
• EACH OTHER •
SAFE

Control de Seguridad:

Recargarse para hacerse cargo

Como muchos estadounidenses, es posible que sienta que no está durmiendo lo suficiente por la noche. Los CDC informan que 1 de cada 3 adultos no duermen lo suficiente. Se estima que el 37% de los trabajadores estadounidenses se ve privado del sueño. Necesitamos un sueño adecuado para recargar nuestra resistencia, enfrentar el día y evitar lesiones en casa y en el trabajo.

Dormir bien por la noche

Para estar alerta, bien descansado y en su mejor condición, siga estos consejos:

- Duerma entre 7 y 9 horas todas las noches
- Elabore y siga una rutina del sueño. Vaya a la cama y despiértese a la misma hora todos los días, inclusive los fines de semana.
- Elimine la luz innecesaria
- Mantenga su habitación templada, ni caliente ni fría
- Asegúrese de que su cama y sus almohadas sean cómodas y permitan un sueño reparador
- Evite comer inmediatamente antes de ir a la cama
- Recuerde que la hora de acostarse es para dormir, no para leer o ver televisión
- Evite utilizar dispositivos electrónicos que pueden inhibir el sueño antes de ir a la cama

CONSEJO DE GREEN CROSS

No revise su teléfono o su tableta antes de ir a dormir. Los dispositivos que emiten luz pueden evitar que duerma bien por la noche.

DATO BREVE

Uno de cada tres adultos no duerme lo suficiente. La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño todas las noches.

(Centros de Control y Prevención de Enfermedades)

Peligros de la Privación del Sueño

Todos tenemos vidas atareadas y el sueño es lo primero que muchos de nosotros recortamos para acomodar nuestros horarios. A la larga, esto puede ser peligroso. Se ha demostrado que la privación del sueño aumenta los riesgos de depresión, obesidad y enfermedades cardíacas, y que tiene un efecto adverso sobre la salud reproductiva. La falta de sueño también puede llevarlo a experimentar cortos períodos de sueño que duran entre una fracción de segundo hasta 30 segundos, conocidos como microsueños. Los individuos que experimentan microsueños pierden su nivel de alerta y consciencia durante el episodio, lo que puede ser peligroso, especialmente en la carretera.

- Planifique tomar períodos de descanso regulares y cambiar de conductor cuando recorre largas distancias
- Evite el alcohol y los medicamentos que pueden producirle somnolencia cuando conduce
- Si se siente somnoliento, deténgase donde sea seguro hacerlo
- Para combatir la somnolencia tome una taza de café o una bebida con cafeína y estire las piernas haciendo una caminata corta
- Si necesita más descanso, duerma una siesta rápida, si es seguro hacerlo
- Si está demasiado cansado para seguir conduciendo inclusive después del descanso, no conduzca. Quédese en un hotel o llame a alguien, a un ser querido, a un amigo o inclusive un taxi o un servicio de transporte compartido, para que lo lleve a destino de manera segura

No deje que la fatiga lo incapacite. Duerma lo suficiente para recargarse y mantenerse saludable y evitar situaciones peligrosas como cuando maneja somnoliento.



NATIONAL **SAFETY** MONTH 2017