Fatigue Stats and Facts – Spanish



HECHOS

1. Existen tres causas de fatiga: la pérdida de sueño, la alteración del reloj corporal y la actividad mental o física prolongada.
2. La fatiga puede reducir el estado de alerta de un trabajador, provocando errores y una mayor posibilidad de lesiones en estas dos condiciones: al manejar equipos o vehículos, o al realizar tareas importantes que requieren una concentración considerable.
3. Siete efectos a largo plazo de la fatiga sobre la salud incluyen un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, trastornos gastrointestinales, diabetes, ansiedad, depresión y reducción de la fertilidad.
4. Un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pittsburgh descubrió que los trabajadores fatigados tenían casi el doble de riesgo de sufrir lesiones que los trabajadores no fatigados.
5. Cinco síntomas que indican que un trabajador está experimentando fatiga incluyen bostezos excesivos o quedarse dormido en el trabajo; deterioro de la capacidad de toma de decisiones; deterioro de la memoria a corto plazo y reducción de la concentración; reflejos lentos y reducción de la coordinación mano-ojo; y una disminución notable de la propia capacidad para comunicarse con claridad.
6. Una de las principales causas de la fatiga es un horario de trabajo que limita el tiempo de descanso de que dispone un trabajador antes de empezar el turno siguiente, debido a cuestiones como las horas extraordinarias del turno anterior.

ESTADÍSTICAS

- Según el Consejo Nacional de Seguridad, más del 43 % de los trabajadores carecen de sueño. Como era de esperar, el problema es aún peor para los trabajadores por turnos o que hacen turnos de noche: el 62 % de ellos se quejan de falta de sueño.
- La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carretera calcula que cada año unos 100.000 accidentes por conducción somnolienta notificados por la policía causan casi 800 muertos y unos 50.000 heridos.
- Los trabajadores con problemas de sueño tienen un riesgo 1,62 veces mayor de sufrir lesiones que los trabajadores sin problemas de sueño. El estudio

también calcula que alrededor del 13% de las lesiones laborales pueden atribuirse a problemas de sueño.

- Los índices de lesiones alcanzan su máximo entre los trabajadores que duermen habitualmente menos de cinco horas por noche (7,89 lesiones por cada 100 empleados) y entre los trabajadores que suelen trabajar más de 60 horas semanales (4,34 lesiones por cada 100 empleados).
- Las investigaciones demuestran que el 13% de las lesiones laborales pueden atribuirse a la fatiga, un peligroso subproducto de una sociedad que funciona las 24 horas del día.
- Más del 37% de los empleados carecen de sueño. Los que corren más riesgo trabajan en el turno de noche, en turnos largos, en turnos rotativos o en turnos irregulares.
- Más del 69% de los trabajadores se sienten fatigados en el trabajo. Según un informe de la encuesta de 2018 del Consejo Nacional de Seguridad (NSC), dos tercios de la fuerza laboral estadounidense experimenta fatiga en el lugar de trabajo. Esto significa que casi 107 millones de los 160 millones de trabajadores estadounidenses se ven afectados por la fatiga laboral.