Worker Wellness & Safety: How Health-Behaviours Affect Incident Risk Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La mayoría de los programas de seguridad se centran en el equipo, los procedimientos y los riesgos del entorno. Pero la persona que realiza el trabajo también es parte de la ecuación. Cuánto dormiste anoche, si has bebido suficiente agua, los medicamentos que tomaste esta mañana… todo eso afecta el rendimiento de tu cerebro y tu cuerpo en el trabajo. Cuando tu mente está confusa o tu tiempo de reacción es lento, los riesgos que normalmente detectarías y esquivarías se convierten en aquellos que te afectan.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los peligros derivados de los problemas de salud son difíciles de percibir desde afuera, pero se manifiestan en el momento decisivo. Vale la pena conocerlos porque también están bajo tu control.

Falta de Sueño

Las investigaciones demuestran sistemáticamente que estar 18 horas sin dormir afecta tu tiempo de reacción, tu juicio y tu coordinación a un nivel comparable a un nivel de alcohol en la sangre del 0,05 %. Muchos trabajadores acuden al trabajo con un déficit crónico de sueño y ni siquiera se dan cuenta de cuánto les está costando.

Deshidratación

- Perder tan solo el 2 % de tu peso corporal en líquidos provoca disminuciones medibles en la concentración y la coordinación
- La deshidratación aumenta la fatiga, te vuelve irritable y ralentiza tu respuesta ante el peligro
- Puede ocurrir rápidamente en ambientes calurosos, durante tareas de gran esfuerzo o incluso en espacios con aire acondicionado

Mala Nutrición

Saltarse comidas o comer mal antes de un turno afecta los niveles de azúcar en la sangre, lo que repercute directamente en la concentración y la energía. Un trabajador que no ha comido tiene más probabilidades de sentirse mareado, tomar decisiones erróneas o reaccionar lentamente ante una situación inesperada. Una buena comida antes de un turno no es un lujo. Es parte de presentarse listo para trabajar de manera segura.

Consumo de Sustancias y Medicamentos

- El alcohol y las drogas recreativas afectan el juicio y el tiempo de reacción mucho después de que los efectos visibles hayan desaparecido
- Muchos medicamentos comunes, tanto recetados como de venta libre, causan somnolencia, mareos o dificultad para concentrarse
- Si un medicamento advierte que no se debe operar maquinaria pesada, esa advertencia se aplica a tu trabajo

COMO PROTEGERSE

No es necesario tener una salud perfecta para trabajar de manera segura, pero sí debes ser honesto contigo mismo y con tu equipo. Estos hábitos marcan una diferencia real.

Prioriza el Sueño

Intenta dormir entre 7 y 9 horas antes de un turno. Si trabajas en turnos rotativos o con horarios irregulares, presta especial atención a tu horario de sueño. Una siesta corta antes de un turno nocturno puede ayudar. El déficit de sueño se acumula con el tiempo y no desaparece con una sola noche de buen descanso.

Mantente Hidratado en el Trabajo

- Bebe agua antes de que comience tu turno, no solo cuando tengas sed
- Ten una botella de agua a la mano durante todo el día y rellénala con frecuencia
- Cuando haga calor, intenta beber aproximadamente una taza de agua cada 15 a 20 minutos durante el trabajo físico
- El café y las bebidas energéticas no reemplazan al agua y, de hecho, pueden aumentar la deshidratación con el tiempo

Come Antes de Empezar

No comiences un turno físico con el estómago vacío. Incluso algo sencillo como una pieza de fruta, algo de proteína y carbohidratos complejos estabilizará tu nivel de azúcar en la sangre y te ayudará a mantenerte alerta. Lleva comida si sabes que los descansos serán cortos o impredecibles. Tu cerebro funciona con combustible de la misma manera que tu equipo.

Conoce los Efectos de tus Medicamentos

Antes de cualquier turno, revisa si la lista de efectos secundarios de tus medicamentos incluye somnolencia, mareos o falta de coordinación. Habla con tu farmacéutico si tienes dudas. Si un medicamento nuevo está afectando cómo te sientes en el trabajo, avísale a tu supervisor para que se puedan ajustar las tareas mientras encuentras la dosis adecuada.

Dile a Alguien si no te Sientes al 100 %

Este es el hábito más importante de esta lista. Si no te sientes bien, ya sea por una enfermedad, una noche difícil, un medicamento o algo personal, dilo antes de que el turno se vuelva peligroso. No le estás fallando a nadie al decirlo. Estás velando por tu seguridad y la de tu equipo.

CONCLUSIÓN

Tu cuerpo es tu equipo de seguridad más importante y necesita mantenimiento, igual que todo lo demás en la obra. Cuídalo, sé honesto sobre cómo te sientes y di lo que piensas cuando algo no esté bien.