

Charla diaria de seguridad: Esté seguro, esté descansado 6 de mayo de 2021

¿Alguna vez te has sentido agotado durante el día incluso después de haber dormido 8 horas? ¿O duermes habitualmente menos de 7 horas en la noche y luchas para permanecer despierto durante el día? A menudo, en la industria de la construcción el trabajo comienza temprano, tiene largos viajes al sitio de trabajo, y turnos nocturnos. Esta interrupción del ritmo circadiano, que es el ciclo natural de sueño/vigilia de tu cuerpo, puede tener consecuencias importantes sobre tu salud física y mental. Para algunos, puede conducir a la dependencia de sustancias e incluso a la depresión.

La buena noticia es, que no importa cuáles sean tus hábitos de sueño, hay algunas cosas sencillas que puedes hacer para mejorar tu calidad de sueño, tu bienestar general, y la seguridad en el lugar de trabajo. Estos son algunos consejos para mejorar tu calidad de sueño esta noche:

1. **Ejercicio:** estar físicamente activo durante el día puede ayudarte a conciliar el sueño con más facilidad. Si no estás físicamente activo en el trabajo, asegúrate de tomar un descanso periódicamente a lo largo de tu turno para levantarte, estirarte y caminar. Considera seguir una rutina de ejercicio cuando llegues a tu casa. Mientras más energía uses durante el día, más fácil será para su cuerpo entrar en un sueño profundo y relajante por la noche.
2. **Alimentos y bebidas:** evita comer alimentos pesados antes de acostarte. Resiste el impulso de tomar una bebida alcohólica antes de dormir. El alcohol puede ayudar a quedarte dormido, pero afecta negativamente tu calidad de sueño haciendo que te despiertes con frecuencia. Además, evita bebidas con cafeína (café, bebidas energéticas) dentro de las 6 horas antes de la hora de acostarte.
3. **Rutina de sueño:** mantén un horario contante para acostarte y levantarte, incluso en los fines de semana y resiste el impulso de tomar siestas. No hay tal cosa como "ponerse al día" en el sueño. Los intervalos de sueño constantes ayudan a mantener tu cuerpo en una rutina confiable de descanso y rejuvenecimiento. En el caso de las personas que trabajan de noche, deben intentar mantener un horario consistente también. Evita la exposición a la luz brillante o al sol al terminar tu turno de trabajo, ya que te será más fácil quedarte dormido.
4. **Cantidad de sueño:** los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que la mayoría de los adultos entre 18 y 60 años, deben intentar dormir 7 o más horas en la noche. Los mayores de 61 años deben intentar dormir de 7 a 9 horas. Incluye en tus prioridades acostarte temprano para lograr el descanso que necesitas.
5. **Entorno de sueño:** tu dormitorio debe estar oscuro y libre de distracciones y ruido. Evita el tiempo de pantalla por lo menos 30 minutos antes de acostarte (una hora es lo mejor). Utiliza cortinas opacas si es necesario y mantén el dormitorio fresco. Los estudios indican que el sueño profundo es mejor a temperaturas alrededor de 68 grados Fahrenheit (20 C).

Discutir sobre las maneras en que tu trabajo desafía tu calidad de sueño. ¿Cómo puedes priorizar un mejor sueño, incluso con horas laborales tempranas o trabajo por turnos?

Revisa estas preguntas con tu cuadrilla. Las posibles respuestas se encuentran debajo de cada pregunta.

1. ¿Cuáles son algunas señales de advertencia de que tú o tus compañeros de trabajo pueden estar privados del sueño?
 - a. *Bostezos excesivos*
 - b. *Adormecerse en el trabajo*
 - c. *Incapacidad de mantenerse enfocado*
 - d. *Cambios de humor excesivos*
 - e. *Menor autocontrol alrededor de los alimentos, especialmente tener antojos por el azúcar y los carbohidratos.*
 - f. *Mayor dependencia de la cafeína, las bebidas energéticas o alcohólicas.*
2. ¿Cuáles son las causas probables de una posible privación del sueño asociadas con nuestra industria?
 - a. *Trabajo por turno o ser requerido a trabajar a veces durante el día y a veces durante la noche.*
 - b. *Largos viajes al sitio de trabajo, llegar a casa tarde y cenar justo antes de irse a dormir.*
 - c. *Beber café o bebidas energéticas durante todo el día, o incluso antes de conducir a casa.*
 - d. *El deseo de permanecer despierto hasta tarde al llegar a casa para ponerse al día con programas de televisión u otros intereses personales.*
 - e. *Tomar una o dos copas antes de acostarse para ayudar a "relajarse".*
 - f. *Apnea del sueño o ronquidos excesivos que causan interrupciones frecuentes en el ciclo del sueño (consulta a tu médico o dentista).*
3. ¿Cuáles son algunas soluciones posibles para la privación del sueño que puedes aplicar esta noche?
 - a. *Asegúrate de acostarte lo suficientemente temprano como para dormir al menos 7 horas.*
 - b. *Mantente activo durante el día.*
 - c. *Evita cenar y las bebidas alcohólicas justo antes de acostarte.*
 - d. *Deja de beber cafeína o bebidas energéticas después del almuerzo.*
 - e. *Acuéstate a la misma hora y despiértate a la misma hora de la manera más consistente posible.*
 - f. *Evita el tiempo de pantalla (televisor, dispositivos inteligentes, etc.) 30-60 minutos antes de acostarte.*
 - g. *Asegúrate de que tu habitación esté oscura, fresca y tranquila.*

Firmas de la cuadrilla:
