



CHARLA DE HERRAMIENTAS #8

Falta de sueño y agotamiento

Como trabajadores cualificados, dedican largas jornadas, madrugaran, trasnochan y realizan trabajos físicamente exigentes día tras día. Superan el calor, el frío, el ruido y el estrés, y lo hacen con orgullo. Pero hay algo que nadie puede superar con seguridad: la falta de sueño y el agotamiento. No descansar lo suficiente no solo los hace sentir cansados, sino que los pone en riesgo a ustedes y a su equipo. El agotamiento afecta su tiempo de reacción, concentración y toma de decisiones, al igual que el alcohol o las drogas. Dediquemos un momento a reconocer los peligros de la falta de sueño y qué podemos hacer para estar alerta, seguros y preparados todos los días.

¿Qué es la privación del sueño?

La **falta de sueño** ocurre cuando no se duerme lo suficiente y de calidad de forma constante, generalmente menos de 7 horas por noche en adultos. Se acumula con el tiempo. Quizás pienses que estás acostumbrado a estar "agotado", pero tu cuerpo y tu cerebro aún sufren las consecuencias. **El agotamiento** va más allá del simple cansancio. Es una fatiga física, mental y emocional que puede afectar tu salud y rendimiento.

El costo a largo plazo

La falta de sueño y el agotamiento no solo afectan tu seguridad y concentración a corto plazo, sino que también perjudican tu salud a largo plazo. La falta crónica de sueño no solo te deja aturdido, sino que también sobrecarga casi todos los sistemas de tu cuerpo.

- **Salud del corazón:** La falta de sueño habitual aumenta el riesgo de sufrir presión arterial alta, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- **Sistema inmunológico:** dormir menos significa que a tu cuerpo le resulta más difícil combatir enfermedades y recuperarse de lesiones.
- **Salud mental:** La fatiga crónica se relaciona con mayores tasas de depresión, ansiedad y estrés. Con el tiempo, afecta la capacidad para afrontar las presiones de la vida, tanto dentro como fuera del trabajo.
- **Dolor y recuperación:** El cuerpo se regenera durante el sueño profundo. Sin él, el dolor articular y muscular puede aumentar, y la recuperación del desgaste diario se ralentiza.

Pequeñas mejoras en su sueño pueden reducir estos riesgos y ayudarle a sentirse más fuerte, más agudo y más saludable.

DISCUSIÓN EN GRUPO:

1. ¿Cómo manejas los cambios de turno, los comienzos tempranos o los largos períodos sin días libres cuando se trata de descanso y recuperación?
2. ¿Qué pequeña cosa sobre tus hábitos de sueño o descanso te comprometerás a cambiar esta semana para ayudar a mejorar tu descanso en el futuro?

CHARLA DE HERRAMIENTAS #8

Falta de sueño y agotamiento



Signos y síntomas

Es posible que tenga falta de sueño si nota:

- Bostezos frecuentes o párpados pesados
- Dificultad para concentrarse o permanecer concentrado
- Mal genio o cambios de humor
- Tiempos de reacción más lentos
- Olvido o confusión
- Dependencia de la cafeína o de las bebidas energéticas solo para funcionar

Los riesgos de seguridad son reales

- **Las reacciones tardías** pueden hacer que usted pase por alto peligros o calcule mal el tiempo con herramientas y maquinaria.
- **La falta de concentración** aumenta las posibilidades de pasar por alto pasos críticos en su tarea.
- **Un juicio deteriorado** conduce a tomar decisiones más riesgosas, ya sea al subir andamios, levantar materiales u operar maquinaria o vehículos.
- **Los microsueños** (breves e incontrolables lapsos de atención) pueden ocurrir en el trabajo, sin previo aviso.

Según el Consejo Nacional de Seguridad, los trabajadores tienen un 70% más de probabilidades de sufrir un accidente laboral cuando están fatigados.

Formas de mejorar el sueño y el agotamiento

Dormir bien no tiene por qué ser un lujo. Empieza por hacer pequeños cambios y desarrolla mejores hábitos.

- **Relájate antes de dormir.** Apaga las pantallas entre 30 y 60 minutos antes de dormir. Intenta estirarte, escuchar música o leer.
- **Cuida tu alimentación y bebida.** Evita la cafeína por la tarde y evita las comidas copiosas justo antes de acostarte.
- **Duerma una siesta inteligente.** Una siesta rápida de 15 a 20 minutos (si el tiempo lo permite) puede aumentar el estado de alerta sin causar somnolencia.
- **Crea un espacio propicio para dormir.** Haz que tu dormitorio o zona de siesta sea oscura, tranquila y fresca.
- **Si empiezas a notar señales, dilo.** Si el estrés laboral o personal te dificulta dormir, habla con alguien: tu capataz, un mayordomo, un representante de la empresa o un profesional.

Te ganaste ese descanso

Te entregas al 100% en el trabajo. Dale a tu cuerpo y mente lo que necesitan para recuperarse. Dormir no es señal de debilidad; es una herramienta, como un casco o un arnés, que te protege a ti y a quienes te rodean. Todo miembro de la tripulación merece volver a casa sano y salvo. Descansar bien nos ayuda a garantizarlo. Mantente alerta. Mantente seguro.

Línea de vida 988

EQUIPO 1-800-634-7710

Se pueden encontrar recursos adicionales en www.northcountrycarpenter.org/mental-health