



Una guía sobre cómo ayudar a su familia a mantenerse alerta.

# MUERTO DE CANSANCIO

## Lo que Toda Empresa Debe Saber sobre el Cansancio

### No deje que su familia sufra las consecuencias del cansancio

El problema del cansancio se está extendiendo como un reguero de pólvora y, sin embargo, permanece en gran parte ignorado. Con un número creciente de incidentes graves y muertes causados por cansancio cada año, necesitamos que comprenda la gravedad de este problema, ya que no solo le afecta esto en el trabajo, sino que toda su familia se ve afectada diariamente. Por ejemplo, conducir cansado es tan serio como conducir borracho o conducir distraído. Pero debido a la autocomplacencia que rodea al cansancio, usted y sus seres queridos pueden pensar con regularidad que pueden conducir cuando están cansados cuando están, de hecho, discapacitados y es muy probable que cometan un error que podría costarles la vida. [La DGT estima](#) que un 20% de los accidentes de tráfico son causados por el cansancio. Todos son la familia de alguien.

Lea la información a continuación y asegúrese de que todas las personas que son importantes para usted sepan que el cansancio es un peligro real y grave. Intente hacer que reconsideren si sabe que conducirán en un momento en el que es probable que se presente el cansancio y proporcíóneles una copia de este documento.

### ¿Qué puede hacer?

Aunque el cansancio es un hecho frecuente en la vida de la mayoría de las personas, no debe tratarse como algo normal y hay cosas que puede hacer para reducir su impacto. Requerirá un poco de esfuerzo, ya que puede ser difícil cambiar incluso un hábito, y manejar la fatiga de manera constante requeriría numerosos cambios de hábito y estilo de vida. Pero vencer la fatiga vale la pena y todos los pasos importantes se pueden recordar usando el acrónimo "Sleep" (Inglés: dormir)

- S**leep (Duerma)
- L**ittle Breaks (Haga pausas)
- E**at well (Coma bien)
- E**xercise (Ejercítese)
- P**ause and consider if you're tired (Pare y evalúe su estado)

## SLEEP – Duerma

En primer lugar, necesita dormir lo suficiente. Todo lo demás le ayudará a controlar los síntomas. Pero, aunque dormir puede sonar sencillo, es realmente importante que duerma al menos ocho horas cada noche. Cualquier cosa menos aumenta su riesgo de una variedad de resultados graves. Entonces, ¿cómo conseguir más calidad de sueño?

- Desarrolle una rutina antes de acostarse para que su cuerpo aprenda que realizar ciertas acciones significa que es casi la hora de irse a dormir. Asegúrese de hacer las mismas cosas todas las noches: lavarse los dientes, leer un libro, escuchar música suave, oler un aroma familiar, lo que sea que funcione para usted. Incluso puede usar esta rutina cuando no esté en casa. Su cuerpo recordará lo que significa.
- Asegúrese de que su dormitorio esté fresco y oscuro, y preferiblemente de 20 ° C , que es la temperatura ideal para dormir para la mayoría de las personas.
- Retirar toda la tecnología del dormitorio. La luz de las pantallas interferiría con los ritmos circadianos de su cuerpo y le distraería fácilmente, privándole de un sueño valioso. Realmente no necesita ninguna pantalla allí. El uso regular de un ordenador a altas horas de la noche se asocia no solo con trastornos del sueño sino también con el estrés y los síntomas depresivos.
- El cerebro necesita asociar la cama con el sueño. Ver la televisión o trabajar en la cama puede influir negativamente en la capacidad de una persona para relajarse cuando se trata de dormir. Eso es porque el cuerpo está expuesto a mensajes mixtos y no responde simplemente al estar en la cama a menos que sepa que las almohadas y las sábanas significan dormir.
- Evite los estimulantes como la cafeína, el tabaco y el alcohol antes de acostarse para asegurarse de que no interfieran con los ritmos naturales de su cuerpo.

## LITTLE BREAKS – Haga pausas

Haga pequeños descansos a lo largo del día. Su cerebro y su cuerpo no son capaces de un rendimiento continuo a un nivel constante durante ocho horas seguidas. Cada 80 a 100 minutos, su concentración y niveles de atención disminuyen y el cansancio se acumula. Esta es una señal de que es hora de detenerse y hacer un breve descanso, lo que le ayudará a recargar y reenfocar su cerebro.

- Levántese y camine.
- Mire por la ventana unos minutos.
- Estírese.
- Beba algo.
- Hable con alguien.
- Si es posible, tome una siesta corta (10–30 minutos). Mejorará significativamente su rendimiento y estado de alerta (34% y 54% respectivamente) y le dará energía y lo preparará para el resto del día.

## EAT WELL – Coma bien

Esto puede parecer que no es relevante para el cansancio, pero en realidad tiene un gran impacto en los niveles de energía de su cuerpo.

- Tome un desayuno decente y nunca se lo salte. Proporcionar a su cuerpo algo de energía al comienzo del día y asegurarse de que sea el tipo correcto de energía, lo mantendrá en movimiento durante más tiempo. También le hará más saludable.
- Coma comidas más pequeñas, pero con más frecuencia en lugar de dos o tres comidas grandes en el día. Esto ayudará a estabilizar sus niveles de azúcar en la sangre y, como resultado, sus niveles de energía.
- En lugar de carbohidratos refinados procesados (como el pan blanco y la pasta blanca), elija proteínas magras, grasas saludables y muchas verduras. Esto lo ayudará a mantenerse lleno por más tiempo, a mantener su nivel de azúcar en la sangre a un nivel uniforme, y por lo tanto no causará picos de energía ni caídas.



## EXERCISE – Ejercítese

Cuando esté cansado, el ejercicio es probablemente lo último en su mente. Sin embargo, se ha demostrado que la actividad física aumenta los niveles de energía y reduce la fatiga. La buena noticia es que su rutina de ejercicios ni siquiera tiene que ser agotadora.

- Las personas que realizan ejercicio de baja intensidad tres veces por semana tienen una reducción del 65 por ciento en los niveles de cansancio. Así que simplemente salir a caminar un poco sin prisas unas cuantas veces a la semana sería muy útil para reducir los niveles de cansancio.
- Las personas que llevan una vida sedentaria y eligen participar en ejercicios regulares de baja intensidad pueden aumentar sus niveles de energía en un 20 por ciento. Entonces, aunque no parezca muy atractivo, comience con algo simple y pronto notará algunos resultados.

## PAUSE AND ANALYZE YOUR STATE – Pare y evalúe su estado

La falta de sueño puede afectar su capacidad de medir si duerme lo suficiente, porque la primera parte de su cerebro que se ve afectada por la falta de sueño es la parte que reconoce su cansancio.

- Analice su desempeño de manera objetiva y considere la posibilidad de que pueda necesitar un descanso.
- Considere esto: incluso si se da cuenta de que está cansado, pero cree que está bien porque ya ha hecho algo muchas veces sin incidentes (como conducir un automóvil), puede distraerse fácilmente y provocar un accidente.
- Si no es capaz de darse cuenta por sí solo en este estado, puede usar un compañero (o darse cuenta sobre la cantidad de energía peligrosa involucrada, como ponerse al volante de un automóvil en el que si se produce un error de sueño podría costarle a alguien su vida). Cuando esté atento a los síntomas de fatiga, será más probable que lo detecte y, tal vez, evite un error grave o una lesión.

Su empresa se preocupa por usted, es por eso que le ha proporcionado esta información compilada por SafeStart. Uno de los conceptos clave de SafeStart demuestra que, independientemente de su propia seguridad personal, cada empleado tiene la seguridad de sus seres queridos en la máxima consideración. Es más fácil mantener un estilo de vida saludable cuando comparte lo que ha aprendido con otras personas, ya que mantendrá a todos a salvo. Su seguridad y la seguridad de sus seres queridos son importantes en el trabajo, en el hogar y en la carretera. Comparta este documento con ellos, hable sobre lo que ha aprendido y sobre cómo puede incorporar estos consejos en sus vidas.

<https://es.safestart.com/>  
SafeStart España  
contacto@ssi.safestart.com  
Tel.: +353 (0) 98 24551



Copyright © 2019 SafeStart  
SafeStart, una división de Electrolab Limited  
Todos los derechos reservados.