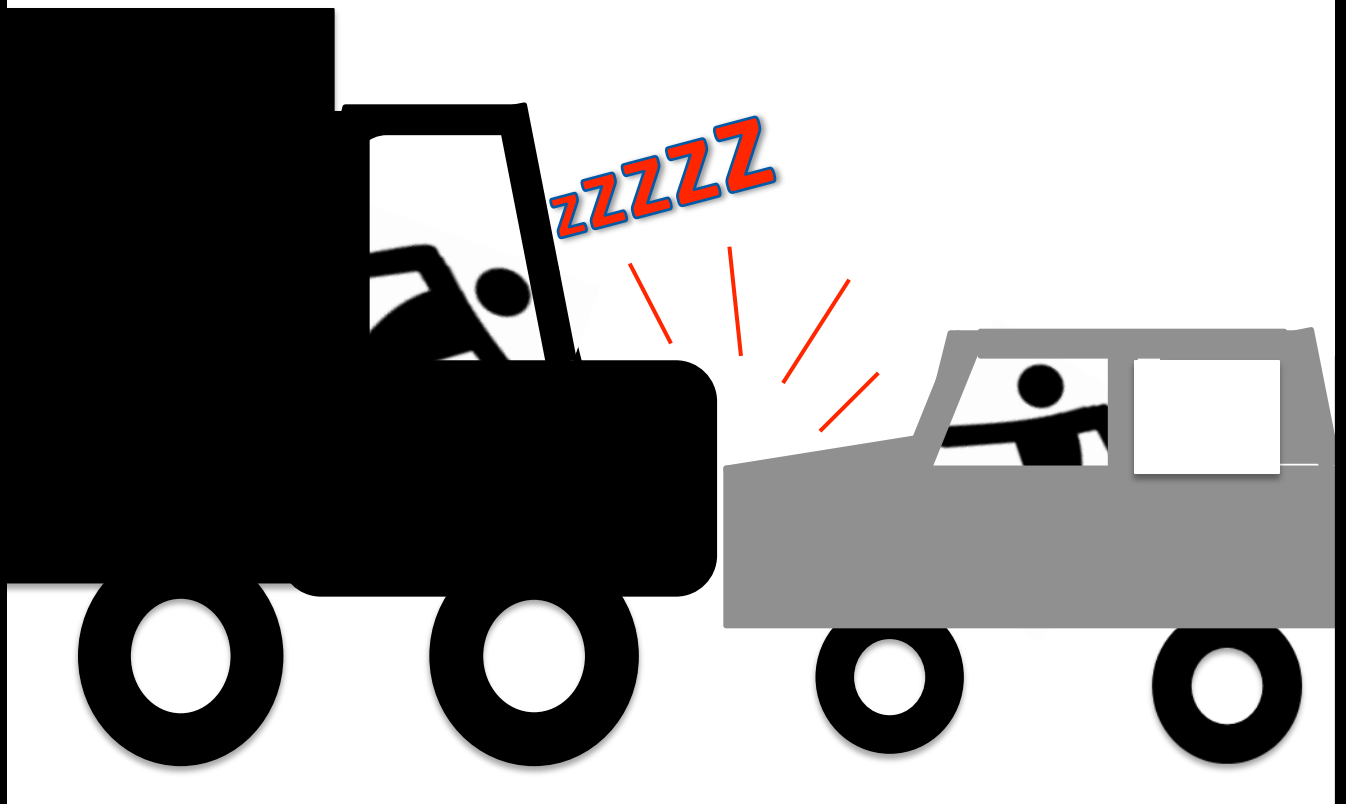


¡LA SALUD IMPACTA LA SEGURIDAD!



- **Dormir poco causa:**
 - accidentes, incidentes y errores
 - problemas de salud
- **Estilo de vida y el trabajo pueden influir:**
 - cuánto duermes
 - qué tan bien duermes

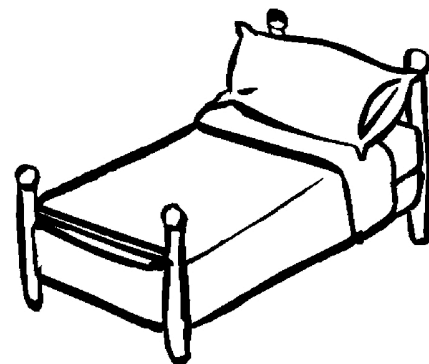
Guía de seguridad para reuniones

TWH 1: ¿Qué tiene que ver mi sueño con esto?

<http://ow.ly/iHa00>

INSTRUCCIONES: Con este lado de la guía hacia ti y el otro lado hacia tu comité, comparte la información en esta hoja.

Hoy nuestra reunión del comité de seguridad es sobre un conductor de camiones de 35 años que se durmió tras el volante, causando un choque que mató a un pasajero de otro vehículo. Hubieron varios vehículos en este accidente y acusaron del crimen al conductor de camiones.



Sabemos que dormir poco puede ocasionar accidentes. También sabemos que dormir poco, o dormir a la hora equivocada, contribuye a los problemas de salud, como obesidad y presión alta. Hay cosas que las organizaciones pueden hacer para ayudar a los trabajadores a dormir más.

Aquí hay unas maneras para mejorar nuestro sueño.

- Comparte información en tu entorno laboral sobre la importancia de buenos hábitos de higiene del sueño.
- Habla de los estilos de vida o comportamientos que promueven nuestra habilidad del sueño, tales como:
 - establecer una rutina regular y relajante a la hora de acostarte.
 - evitar el ejercicio, o beber cafeína o alcohol demasiado cerca de la hora de acostarte ya que éstas evitarán o interrumpirán el sueño.
- Para supervisores, piensen en maneras que tu compañía puede cambiar requisitos de turno o de tiempo extra, o apoya las 'siestas cortas' en el trabajo para que los trabajadores duerman lo que necesitan.

PREGUNTA: “¿alguien tiene ideas adicionales o comentarios para compartir?”

Pausa para charlar. Luego mira si hay cosas que hacer.

TERMINA CON PLAN DE ACCIÓN (ideas para preguntar o decir)

- ¿Cuánto duermes la mayoría de las noches?
 - Considera auto-monitorear tus horas de acostarte y despertarte, o usa una aplicación para monitorear el sueño durante una semana. Luego establece una meta para prepararte e irte a dormir temprano y hacerlo con más regularidad por una semana para dormir más.
- ¿Has visto algo que “por poco sucede” que crees tiene que ver con el cansancio?
- Aporta los peligros en tu entorno laboral por dormir poco y por fatiga.
- ¿Has descubierto cosas que te ayudan a dormir mejor?