



Fight Fatigue Risks



NATIONAL
SAFETY
MONTH 2019

As our lives get ever busier, our sleep is often the first thing to go and we can quickly become fatigued. Being fatigued can have serious impacts on our health and safety, but some simple steps can help you get the rest you need.

Don't sacrifice sleep

If you aren't getting the recommended 7-9 hours of sleep each day, consider these risks:

- When you miss out on sleep, it can affect more than just your productivity: fatigue can lead to decreases in cognitive performance, vigilance, accuracy and judgement, among many other effects
- Chronic sleep deprivation can cause a number of serious health risks, such as depression, obesity, cardiovascular disease and other illnesses¹
- Losing small amounts of sleep over time can be detrimental. A person who sleeps 6 hours a night for 2 weeks performs similarly to someone who loses one full night of sleep.²
- Driving while fatigued can be similar to driving under the influence of alcohol. Driving on 4-5 hours of sleep means you are four times more likely to crash.³
- Up to 70 million Americans have a sleep disorder, which are major drivers of fatigue.⁴ Left untreated, sleep disorders can contribute to decreased productivity, lead to higher rates of absenteeism and even exacerbate other health problems.
- A typical employer with 1,000 employees can expect to lose more than \$1 million each year to fatigue⁵
- Not sure if you're fatigued? Microsleeps and yawning are usually the only visible symptoms of fatigue, but hidden symptoms can include decreased vigilance, attention, memory and concentration.



Fight fatigue

Many factors can keep you from getting the sleep you need, so focus on the issues you can control. To get your recommended hours – and make them as restful as possible – remember A.C.E.S.:

- A: Alcohol** – While drinking alcohol may make you feel drowsy, it can actually interrupt your circadian rhythm and cause poor-quality sleep. It can also make you more prone to snoring and sleep apnea.
- C: Caffeine** – As a stimulant, consuming caffeine can disrupt your sleep patterns. Avoid it for as long as six hours before bedtime.
- E: Environment** – Keep your bedroom cool and dark. Consider blackout curtains and turning down the thermostat.
- S: Screens** – The blue light from TVs, phones, tablets and other electronic devices can keep your body from producing melatonin, the hormone that helps you relax and get to sleep. Avoid screens for at least 30 minutes before bed.

References

- ¹ According to: (Caruso et. al, 2016; Perkins et. al, 2001; Frazier et. al, 2003; Rosekind et. al, 2010; Rajaratnam et. al, 2011)
- ² According to: Van Dongen, H. P., Maislin, G., Mullington, J. M., & Dinges, D. F. (2003). The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. *Sleep*, 26(2), 117-126. <https://www.nsc.org/work-safety/safety-topics/fatigue/physiology-map>
- ³ Tefft, B.C. (2016). Acute Sleep Deprivation and Risk of Motor Vehicle Crash Involvement. AAA Foundation for Traffic Safety.
- ⁴ Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem. Washington, D.C.: Committee on Sleep Medicine Research Board on Health Sciences Policy. Institute of Medicine of the National Academies; The National Academies Press; 2006.
- ⁵ According to the NSC Real Costs of Fatigue Calculator <https://www.nsc.org/work-safety/safety-topics/fatigue/cost>





Combatir los riesgos de la fatiga



NATIONAL SAFETY MONTH 2019

A medida que nuestras vidas se vuelven cada vez más atareadas, dormir es a menudo lo primero que dejamos de hacer y nos fatigamos rápidamente. Estar fatigado puede afectar seriamente nuestra salud y seguridad, pero algunos pasos simples pueden ayudarlo a obtener el descanso que necesita.

No sacrifique horas de sueño

Si no está durmiendo las 7-9 horas recomendadas cada día, considere estos riesgos:

- No dormir lo suficiente puede afectar más que solo su productividad: la fatiga puede provocar una disminución en el rendimiento cognitivo, la vigilancia, la precisión y el juicio, entre muchos otros efectos.
- La falta crónica de sueño puede causar varios riesgos graves para la salud, como depresión, obesidad, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades¹
- Perder pequeños momentos de sueño con el tiempo puede ser perjudicial. Una persona que duerme 6 horas por noche durante 2 semanas se comporta de manera similar a alguien que no duerme durante una noche completa.²
- Conducir en estado de fatiga puede ser similar a conducir bajo la influencia del alcohol. Conducir habiendo dormido de 4 a 5 horas significa que tiene cuatro veces más probabilidades de tener un accidente.³
- Hasta 70 millones de estadounidenses sufren algún trastorno del sueño, que son los principales causantes de la fatiga.⁴ Si no se tratan, los trastornos del sueño pueden contribuir a disminuir la productividad, aumentar el ausentismo e incluso exacerbar otros problemas de salud.
- Un empleador típico con 1.000 empleados puede perder hasta más de \$1 millón por año a causa de la fatiga⁵
- ¿No está seguro sobre si está fatigado? Los bostezos y cabecear por un segundo generalmente son los únicos síntomas visibles de la fatiga, pero los síntomas ocultos pueden incluir disminución de la vigilancia, la atención, la memoria y la concentración.



Combatir la fatiga

Muchos factores pueden evitar que duerma lo necesario, por lo tanto, concéntrese en los problemas que puede controlar. Para obtener las horas recomendadas de sueño y aprovechar para descansar lo más posible, recuerde A.C.E.P.:

- A: Alcohol** - Aunque beber alcohol pueda hacer que se sienta somnoliento, en realidad puede interrumpir su ritmo circadiano y causar un sueño de mala calidad. También puede hacerlo más propenso a los ronquidos y a la apnea del sueño.
- C: Cafeína** - Debido a que es un estimulante, consumir cafeína puede alterar sus patrones de sueño. Evítela hasta seis horas antes de acostarse.
- E: Entorno** - Mantenga su dormitorio fresco y oscuro. Considere colocar cortinas opacas y bajar el termostato.
- P: Pantallas** - La luz azul de los televisores, teléfonos, tabletas y demás dispositivos electrónicos puede evitar que su cuerpo produzca melatonina, la hormona que lo ayuda a relajarse y dormir. Evite las pantallas por un mínimo 30 minutos antes de acostarse.

Referencias

- ¹ De acuerdo a: (Caruoso et al., 2016; Perkins et al., 2001; Frazier et al., 2003; Rosekind et al., 2010; Rajaratnam et al., 2011)
- ² De acuerdo a: Van Dongen, H. P., Maislin, G., Mullington, J. M., & Dinges, D. F. (2003). *The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation* (El costo acumulado de la vigilia adicional: efectos de dosis-respuesta en las funciones neuroconductuales y la fisiología del sueño debido a la restricción crónica del sueño y a la privación total del sueño). *Sleep*, 26(2), 117-126.
<https://www.nsc.org/work-safety/safety-topics/fatigue/physiology-map>
- ³ Tefft, B.C. (2016). *Acute Sleep Deprivation and Risk of Motor Vehicle Crash Involvement* (Privación aguda del sueño y riesgo de participación en accidentes automovilísticos). Fundación AAA para la Seguridad Vial.
- ⁴ *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem* (Trastornos del sueño y privación del sueño: un problema no resuelto de salud pública). Washington, D.C.: Junta de Investigación de Políticas de Ciencias de la Salud, Comité sobre la Medicina del Sueño. Institute of Medicine of the National Academies; The National Academies Press; 2006.
- ⁵ Según la calculadora de costos reales de la fatiga del NSC
<https://www.nsc.org/work-safety/safety-topics/fatigue/cost>