Fatigue on the Roadways Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Cuando los conductores están fatigados o somnolientos son menos capaces de responder rápidamente a los cambios en el entorno de la carretera (es decir, el tiempo de reacción es más lento) y también es menos probable que se den cuenta de cosas que puedan suponer un riesgo.
2. Cuando se trata de conducir, hay dos tipos de fatiga: la física y la mental. Ambos reducen la capacidad del conductor para realizar las tareas esenciales relacionadas con la conducción.
3. El trabajo a menudo nos obliga a anular esos patrones naturales de sueño. Los trabajadores pueden estar privados de sueño, y los que corren más riesgo trabajan en el turno de noche, en turnos largos o en turnos irregulares.
4. Una condición de exceso de trabajo y cansancio se ha convertido en la norma para muchos. Dormir bien no es sólo una novedad, es una necesidad.
5. El rendimiento de la seguridad disminuye a medida que los empleados se cansan.
6. Los adultos necesitan una media de siete a nueve horas de sueño cada noche.

ESTADÍSTICAS

- El 62% de los trabajadores del turno de noche se quejan de la pérdida de sueño
- La productividad de los trabajadores fatigados cuesta a las empresas entre 1.200 y 3.100 dólares por empleado al año
- Los empleados con turnos rotativos son especialmente vulnerables porque no pueden adaptar sus “relojes corporales” a un patrón de sueño alternativo
- La probabilidad de sufrir un accidente de tráfico es tres

veces mayor si se está fatigado

- Más de 5.000 personas murieron en accidentes relacionados con la conducción somnolienta en 2014
- Perder incluso dos horas de sueño es similar al efecto de tomarse tres cervezas
- Estar despierto durante más de 20 horas equivale a estar legalmente borracho
- La privación crónica del sueño provoca depresión, obesidad, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades
- Se calcula que la fatiga cuesta a los empresarios 136.000 millones de dólares al año en pérdidas de productividad relacionadas con la salud
- Más de 70 millones de estadounidenses sufren un trastorno del sueño