

Sleep and Effective Farming Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los agricultores, sobre todo en las épocas de mayor actividad, suelen trabajar muchas horas, no tienen tiempo para relajarse y luego tienen problemas para dormir cuando se acuestan. Este ciclo puede conducir a la fatiga.
2. Los agricultores y los trabajadores agrícolas acumulan una “deuda de sueño” porque trabajan muchas horas y no pueden desconectar cuando se acuestan.

ESTADÍSTICAS

- Dormir bien es un reto importante para los agricultores. En una encuesta reciente, más de dos tercios de los encuestados (68%) afirmaron que no siempre dormían lo suficiente, y más de una cuarta parte (28%) dijo que tenía dificultades para dormir todo o la mayor parte del tiempo.
- A medida que el sueño neto disminuye, los agricultores se vuelven menos estables, incluso cuando están de pie sobre ambos pies con los ojos abiertos. Las probabilidades de tener una estabilidad de equilibrio reducida eran 7,4 veces mayores cuando los agricultores dormían menos horas de lo normal la noche anterior.
- Los agricultores que dormían menos de 7,5 horas por noche aumentaban su riesgo de sufrir lesiones en un 61% en comparación con los que dormían entre 7,5 y 8,5 horas. El consumo de alcohol -incluso una bebida al día- aumentaba el riesgo de lesiones entre los que no dormían lo suficiente.