Worker Wellness & Safety: How Health-Behaviours Affect Incident Risk Stats and Facts – Spanish

HECHOS

- **La fatiga es una Discapacidad Física:** un trabajador que ha estado despierto durante 17 horas experimenta un deterioro cognitivo y motor equivalente a una concentración de alcohol en la sangre del 0,05 por ciento. La fatiga retrasa el tiempo de reacción, reduce la capacidad de reconocer peligros y afecta la toma de decisiones –las mismas funciones que protegen a los trabajadores de las lesiones.
- **La Privación del Sueño es Generalizada:** más del 40 por ciento de los trabajadores de EE. UU. informan que no duermen lo suficiente. Una fuerza laboral que padece falta crónica de descanso es una fuerza laboral que opera a capacidad reducida en cada turno, incluso antes de que se presente cualquier otro peligro.
- **Los Turnos Nocturnos Multiplican el Riesgo:** Las tasas de accidentes y lesiones son un 18 por ciento más altas durante los turnos vespertinos y un 30 por ciento más altas durante los turnos nocturnos, en comparación con los turnos diurnos. El ritmo circadiano del cuerpo actúa activamente en contra del estado de alerta durante estas horas.
- **El Consumo de Sustancias Afecta Más Allá del Horario Laboral:** El alcohol, los medicamentos recetados, los opioides y el cannabis pueden afectar la función cognitiva, el tiempo de reacción y la coordinación durante el horario laboral –incluso cuando se consumen fuera del trabajo si los efectos residuales se prolongan hasta el siguiente turno–.
- **Las Afecciones de Salud Crónicas son Factores de Riesgo en el Lugar de Trabajo:** La diabetes no controlada, las

enfermedades cardiovasculares, la obesidad y los trastornos del sueño reducen la capacidad de un trabajador para responder a exigencias repentinas y emergencias que son parte habitual de muchos trabajos.

ESTADÍSTICAS

- El 13 por ciento de las lesiones laborales se deben a la fatiga, y el 43 por ciento de los estadounidenses admite que a veces está demasiado cansado para desempeñarse de manera segura en el trabajo, según el Consejo Nacional de Seguridad.
- Las tasas de accidentes y lesiones son un 18 por ciento más altas durante los turnos vespertinos y un 30 por ciento más altas durante los turnos nocturnos en comparación con los turnos diurnos, según la OSHA. Trabajar 12 horas al día se asocia con un aumento del 37 por ciento en el riesgo de sufrir lesiones.
- Los costos relacionados con la salud y la pérdida de tiempo productivo por fatiga le cuestan a los empleadores de EE. UU. aproximadamente 136,4 mil millones de dólares al año, según la OSHA.
- Conducir con falta de sueño tiene un impacto igual o peor que conducir con una concentración de alcohol en sangre del 0,05 por ciento, según una investigación revisada por pares citada por la Fundación del Sueño —un estado cognitivo con el que muchos trabajadores acuden a sus puestos de trabajo sin reconocerlo como una discapacidad.
- Las sobredosis accidentales representaron 388 muertes en el lugar de trabajo en Estados Unidos en 2020, según la Oficina de Estadísticas Laborales —una cifra que representa una causa significativa y creciente de mortalidad laboral vinculada directamente a los hábitos de salud de los trabajadores.