

CÓMO TOMAR DESCANSOS

Los empleados que toman descansos demuestran un mejor rendimiento cognitivo, una mayor productividad y una mejor salud que sus compañeros que no lo hacen.

TOME DESCANSOS ACTIVOS

Los descansos serán más beneficiosos si te mantienes activo y haces algo restaurativo que sea diferente de la actividad física y mental que forman parte de tu trabajo.



PASA TIEMPO AL AIRE LIBRE



DESPÉGUESE DEL TRABAJO



INTERACTÚE CON OTROS

PROGRAME SUS DESCANSOS

La mejor forma de asegurarse de que realmente se tome sus descansos es programarlos con anticipación, utilizando el Planificador de Productividad Diaria de Pinnacol.



EVITE EL USO DE ESTIMULANTES

La cafeína y otros estimulantes elevan los niveles de cortisol. El cortisol es la hormona del estrés, que puede tener efectos adversos para la salud. Si tienes que tomarte un café, programa un nappuccino para aumentar tu energía.



+



NAPPUCCINO

Consulte la siguiente receta de nappuccino.

INGREDIENTES PARA UN NAPPUCCINO

- **ENCUENTRA TU BAJÓN DE LA TARDE**
Siga su estado de ánimo y sus niveles de energía durante una semana para encontrar la hora óptima de echarse la siesta, normalmente suele ser 7 horas después de despertarse.
- **LIMITE LAS DISTRACCIONES**
Apaga las notificaciones del teléfono. Crea un entorno tranquilo. Aíslate del ruido y la luz.
- **TÓMATE UNA TAZA DE CAFÉ**
La cafeína tarda unos 25 minutos en llegar al torrente sanguíneo, así que bebe justo antes de acostarte.
- **DUERME 25 MINUTOS***
Las siestas de más de 30 minutos conducen a la inercia del sueño, mientras que las de 10-20 minutos ofrecen los beneficios de una mayor función mental y estado de alerta.
- **REPITA CONSTANTEMENTE**
Está demostrado que las personas que duermen la siesta de forma habitual sacan más partido a sus siestas que las que lo hacen con poca frecuencia, así que, si tienes flexibilidad, convierte la siesta vespertina en un ritual habitual.



*Sólo si las condiciones de trabajo y de la obra lo permiten.

Referencia: Pink, Daniel. (2018). WHEN: The scientific secrets of perfect timing. Riverhead Books.

ESCANEAR EL CÓDIGO QR



PARA MÁS INFORMACIÓN

CÓMO RECONOCER Y COMBATIR LOS SÍNTOMAS DE LA FATIGA EN EL LUGAR DE TRABAJO

Propósito: Aumentar la concienciación sobre los síntomas de la fatiga en el lugar de trabajo y discutir cómo prevenir lesiones mediante la Administración de la fatiga durante y fuera del trabajo.

Instrucciones: Lea en voz alta las siguientes secciones de esta charla. Mientras se lee esta charla, debe mostrarse el anverso del póster a los compañeros.

Duración: 8-12 minutos

DEFINIR LA FATIGA

(1-2 MINUTOS)

Cuando hablamos de deterioro físico, la mayoría de la gente piensa automáticamente en el consumo de drogas y alcohol en el lugar de trabajo. Rara vez pensamos en la fatiga como fuente comparable de deterioro, pero según varios estudios realizados por el Consejo Nacional de Seguridad*: "Perder incluso dos horas de sueño es similar al efecto de tomarse tres cervezas."

La fatiga no sólo es un peligro en el lugar de trabajo, sino que también está relacionada con una serie de enfermedades y afecciones crónicas, entre las que se incluyen:

- Enfermedades cardiovasculares
- Obesidad
- Depresión

Estar cansado es sólo una parte de lo que significa estar fatigado. Aunque podemos utilizar los dos términos como sinónimos, estar cansado es esencialmente la respuesta del cuerpo a la necesidad física de dormir. Por otro lado, la fatiga se describe como una sensación abrumadora de agotamiento o falta de energía unida a la respuesta normal de cansancio del cuerpo. A menudo se considera que la fatiga es el estado de sentirse muy cansado, fatigado o somnoliento debido a diversas causas, como un sueño insuficiente, un trabajo mental o físico prolongado, o periodos prolongados de estrés o ansiedad.

*Referencia: <https://www.nsc.org/workplace/safety-topics/fatigue/fatigue-home>

DISCUSIÓN

(3-5 MINUTOS)

Plantee las siguientes preguntas al Grupo. Deje entre 3 y 5 minutos para el debate.

- ¿Puede alguien describir algún momento en el que se haya sentido excesivamente fatigado?
- ¿Cómo supo que estaba fatigado?
- ¿Los síntomas eran físicos o mentales?

¿QUIÉN EXPERIMENTA FATIGA?

(1-2 MINUTOS)

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades* realizan estudios anuales sobre el sueño y la fatiga. Sus estudios han revelado que:

- Uno de cada tres adultos en Estados Unidos declara no descansar o dormir lo suficiente cada día.
- Casi el 40% de los adultos afirman dormirse durante el día sin querer al menos una vez al mes.
- Se calcula que entre 50 y 70 millones de estadounidenses padecen trastornos crónicos o continuos del sueño.

En concreto, las personas más propensas a experimentar fatiga son:

- Los trabajadores por turnos, especialmente los empleados en turnos nocturnos, los que tienen turnos rotativos o los que trabajan muchas horas con horarios de inicio a primera hora de la mañana.
- Trabajadores que realizan una tarea durante periodos prolongados o realizan repetidamente una tarea tediosa.
- Personas que duermen menos de siete horas por noche.
- Personas con trastornos del sueño no tratados, como la apnea obstructiva del sueño.
- Padres y cuidadores de niños pequeños.

*Referencia: <https://www.cdc.gov/media/releases/2016/p0215-enough-sleep.html>

CONSEJOS PARA EMPLEADOS

(1-2 MINUTOS)

Consejos para los empleados en el trabajo:

- Colabore con su empresa para gestionar los riesgos relacionados con la fatiga en el lugar de trabajo
- Varíe las tareas para mantenerse alerta
- Haga descansos regulares a lo largo del turno
- Informe a su supervisor o encargado si se siente fatigado

Consejos para empleados fuera del trabajo:

- Haga dormir una prioridad
- Mejore la calidad y la cantidad de su sueño
- Tenga una rutina regular a la hora de acostarse
- Obtenga tratamiento para los trastornos del sueño
- Asegúrese de que su dormitorio este oscuro, fresco y cómodo
- Elija cuidadosamente lo que come y bebe
- Coma comidas ligeras y nutritivas
- Beba mucha agua
- Minimice el consumo de cafeína y alcohol
- Lea sobre los síntomas de la fatiga

ESCANEAR EL CÓDIGO QR



PARA MÁS INFORMACIÓN