



Foto de NIOSH

¿MUESTRAN SUS TRABAJADORES SIGNOS DE FATIGA?

Si los trabajadores no **duermen entre 7 y 9 horas por noche como se recomienda**, podrían estar en peligro. En los EE. UU., uno de cada dos trabajadores de la extracción de minerales no duerme lo suficiente. Los trabajadores cansados pueden presentar un mayor número de consecuencias negativas para la salud, como diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y obesidad. **Recuerde:** El manejo correcto de la fatiga es una responsabilidad compartida que les permite a los trabajadores estar bien descansados y alertas en el trabajo. Tenga en cuenta la información a continuación para decidir cómo ayudar a los trabajadores a manejar la fatiga y asegúrese de que estén preparados para **LEVANTARSE Y TRABAJAR EN LA MINA**.

La carga de la fatiga en los EE. UU.

Población de los EE. UU.

Población minera

Promedio de horas trabajadas por semana²

34

44

Promedio de horas trabajadas por semana²

8.8

9.6

Porcentaje que trabaja más de 60 horas por semana³

7.2

17.3

¿Qué aumenta el riesgo de fatiga?

No dormir bien

13% de las lesiones en el trabajo se pueden atribuir a problemas del sueño⁴

Horas de trabajo

Turnos largos + turnos de noche + sin descansos =

Riesgo de lesión incrementado más del doble⁵

¿Qué reduce el riesgo de fatiga?

Educar a los trabajadores sobre el sueño saludable

Programar bien los turnos

Pausas de descanso cada cierta cantidad de horas

Prueba voluntaria de trastornos del sueño

Reducir las tareas exigentes al final del turno y al final de la semana laboral

Servicios de traslado alternativos hacia el trabajo y de regreso a casa

1. Shockey TM, Wheaton A G [2017]. Short sleep duration by occupation group—29 states, 2013–2014. MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report 66(8):207. <https://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6608a2>

2. Bureau of Labor Statistics [2019]. Employment, hours, and earnings from the current employment statistics survey. <https://data.bls.gov/cgi-bin/dsrv?ce>

3. Alterman T, Luckhaupt SE, Dahlhamer JM, Ward BW, Calvert GM [2013]. Prevalence rates of work organization characteristics among workers in the US: data from the 2010 National Health Interview Survey. Amer Journal Indust Medicine 56(6):647–659. <https://doi.org/10.1002/ajim.22108>

4. Uehli K, Mehta AJ, Miedinger D, Hug K, Schindler C, Holsboer-Trachsler E, Leuppi JD, Kunzli N [2014]. Sleep problems and work injuries: a systematic review and meta-analysis. Sleep Med Reviews 18(1):61–73. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2013.01.004>

5. Fischer D, Lombardi DA, Folkard S, Willetts J, Christiani DC [2017]. Updating the "Risk Index": A systematic review and meta-analysis of occupational injuries and work schedule characteristics. Chronobiology Int 34(10):1423–1438. <https://doi.org/10.1080/07420528.2017.1367305>