

Sleep better, work better

For many of us, getting enough sleep each and every day is, unfortunately, rare. When we lose sleep one or two days in a row without catching up on those missed hours, we fall into a sleep debt. Sleep debt makes us fatigued, and fatigue is much more than feeling tired; it is an impairment that can put you and your co-workers at risk.

Researchers say you need seven to nine hours of restful sleep every day, but according to an NSC survey, 43 percent of working adults admit to sleeping less than seven hours a dayⁱ. As a result, our workforce is increasingly fatigued, with one in four workers saying they have fallen asleep on the job in the past monthⁱⁱ. Often, people do not realize they are fatigued until they are nodding off, but impairment can occur much earlier. By the time you realize how tired you are, you could be dangerously impaired.

This makes fatigue a safety issue both inside and outside the workplace. Without proper sleep at home, you cannot give your best performance at work. Consequently, approximately 13 percent of work injuries could be attributed to sleep problemsⁱⁱⁱ. You must learn to recognize your level of fatigue and take steps to improve it.

GET BETTER SLEEP

Just because you are in bed for seven to nine hours does not mean you are necessarily getting the sleep you need. Your bedroom should be designed with sleep in mind and you should leave any habits that might keep you awake in the other rooms of your home.

Harmful to sleep:

- Staring at phones, TVs, tablets and other screens
- Lying awake in bed for too long
- Uncomfortable bedroom conditions, including temperature
- Distracting lights and sounds

Helpful to sleep:

- Establishing a family bedtime routine or communicating with your family the importance of your sleep schedule
- Going to sleep and waking at the same times each day, if possible
- Getting up when you need to, not repeatedly hitting snooze

STICK WITH IT

Once you get into a positive sleep schedule, stick to it and be sure to prioritize your sleep going forward. If there is a TV show you like to watch, for example, but it airs after you plan to go to sleep, consider recording it or catching up on it the next day during your downtime. Simple solutions like this can help you sleep better without sacrificing the things you enjoy.

Don't give up on improving your sleep habits just because you hit a roadblock. If you aren't making enough progress, consider talking to a medical professional to find out if something else is hampering your sleep. Seventy million Americans suffer from a sleep disorder, but the right treatment can help^{iv}.



ACCEPT NO SUBSTITUTES FOR GOOD SLEEP

There is no substitute for good sleep. Though many of us use coffee or energy drinks to get an extra boost after waking, they cannot replace crucial hours of sleep. The same goes for our days off; don't miss sleep now because you plan to sleep in over the weekend.

If your employer has a sleep health program, take advantage of it and learn how such a system can help you stay safe and get the sleep you need. If available, get screened for sleep disorders. If no such program is available, advocate for one.

Some employees, including shift workers, may be at higher risk for fatigue and can especially benefit from a sleep health program^v. Just don't forget your role in avoiding fatigue. Even if your employer offers resources and assistance, it is still up to you to put these habits into practice and make your sleep a priority each day, every day.

TAKE IT HOME

Now that you are more familiar with fatigue risks, think about what you can do to help your loved ones get better sleep. Use the tips above to make bedrooms more conducive to sleep and to help create a family routine so everyone gets ready for bed at the right time. Teens and young children require more sleep than adults, so plan accordingly. With your help, your whole family can stay well rested and safe.

References

- i According to a 2017 NSC Survey, Fatigue in the Workplace: Causes & Consequences of Employee Fatigue
- ii According to a 2017 NSC Survey, Fatigue in the Workplace: Causes & Consequences of Employee Fatigue
- iii According to ResearchGate
https://www.researchgate.net/publication/236907117_Sleep_problems_and_work_injuries_A_systematic_review_and_meta-analysis
- iv According to the National Center on Sleep Disorders Research
- v According to a 2017 NSC Survey, Fatigue in the Workplace: Causes & Consequences of Employee Fatigue



Duerma mejor, trabaje mejor

Para muchos de nosotros, lograr dormir lo suficiente todos los días es algo difícil y raro de lograr. Cuando perdemos el sueño uno o dos días seguidos sin recuperar las horas perdidas, caemos en una deuda de sueño. La deuda del sueño nos fatiga, y la fatiga es mucho más que sentirnos cansados; es un impedimento que lo puede poner en riesgo a usted y a sus compañeros de trabajo.

Los investigadores dicen que necesita de siete a nueve horas de sueño reparador todos los días, pero según una encuesta del NSC, el 43% de los adultos que trabajan admiten que duermen menos de siete horas al díaⁱ. Como resultado, nuestra fuerza laboral está cada vez más cansada, y uno de cada cuatro trabajadores dice que se ha quedado dormido en el trabajo el mes pasadoⁱⁱ. A menudo, las personas no se dan cuenta de que están fatigadas hasta que se quedan dormidas, pero el deterioro puede ocurrir mucho antes. Cuando se dé cuenta de lo cansado que está, podría verse perjudicado peligrosamente.

Esto hace que la fatiga sea un problema de seguridad tanto dentro como fuera del lugar de trabajo. Sin dormir bien en casa, no puede dar su mejor rendimiento en el trabajo. En consecuencia, aproximadamente el 13% de las lesiones laborales podrían atribuirse a problemas de sueñoⁱⁱⁱ. Debe aprender a reconocer su nivel de fatiga y tomar medidas para mejorarlo.

DUERMA MEJOR

El hecho de que usted esté en la cama de siete a nueve horas no significa que necesariamente esté durmiendo lo que necesita. Su dormitorio debe diseñarse pensando en dormir y debe dejar cualquier hábito que lo mantenga despierto en las otras habitaciones de su hogar.

Dañino para el sueño:

- Mirar teléfonos, televisores, tabletas y otros dispositivos con pantallas
- Permanecer despierto en la cama por mucho tiempo
- Condiciones incómodas del dormitorio, incluida la temperatura
- Luces y sonidos que lo distraen

Útil para dormir:

- Establecer una rutina familiar a la hora de acostarse o comunicarle a su familia la importancia de su horario de sueño.
- Ir a dormir y despertar a la misma hora todos los días, si es posible
- Levantarse cuando sea necesario, no silenciar repetidamente el despertador (snooze)

SEGUIR UNA RUTINA

Una vez que tenga un horario de sueño positivo, respételo y asegúrese de priorizar su sueño en el futuro. Si hay un programa de televisión que le gusta ver, por ejemplo, pero se transmite después de que planea irse a dormir, considere grabarlo o ponerse al tanto al día siguiente durante su tiempo de inactividad. Las soluciones simples como esta pueden ayudarlo a dormir mejor sin sacrificar las cosas que disfruta.

No renuncie a mejorar sus hábitos de sueño solo porque algo se le atraviese en su camino. Si no está progresando lo suficiente, considere hablar con un profesional médico para averiguar si hay algo más que le está dificultando el sueño. Setenta millones de estadounidenses padecen de un trastorno del sueño, pero el tratamiento adecuado puede ayudar^{iv}.



NO ACEPTE SUSTITUTOS PARA DORMIR BIEN

No existe un sustituto para una buena noche de sueño. Aunque muchos de nosotros usamos café o bebidas energéticas para obtener un impulso adicional después de despertarnos, esto no puede reemplazar las horas cruciales de sueño. Lo mismo ocurre con nuestros días libres; no se pierda el sueño porque planea dormir durante el fin de semana.

Si su empleador tiene un programa de salud del sueño, aprovéchelo y aprenda cómo conseguir el sueño que necesita para mantenerse seguro. Si está disponible, hágase un examen de detección de trastornos del sueño. Si no existe tal programa disponible, abogue por uno.

Algunos empleados, incluidos los trabajadores por turnos, pueden correr un mayor riesgo de fatiga y pueden beneficiarse especialmente de un programa de salud del sueño^v. Simplemente no olvide su papel para evitar la fatiga. Incluso si su empleador ofrece recursos y asistencia, todavía depende de usted poner estos hábitos en práctica y hacer de su sueño una prioridad cada día, todos los días.

IMPLEMENTÉLO EN CASA

Ahora que está más familiarizado con los riesgos de la fatiga, piense qué puede hacer para ayudar a sus seres queridos a dormir mejor. Use los consejos anteriores para hacer que las habitaciones sean más propicias para dormir y ayudar a crear una rutina familiar para que todos se preparen para ir a la cama en el momento adecuado. Los adolescentes y los niños pequeños requieren más sueño que los adultos, por lo cual debe planificar en consecuencia. Con su ayuda, toda su familia puede estar bien descansada y segura.

Referencias

- i Tomado de una encuesta de 2017 del NSC, Fatigue in the Workplace: Causes & Consequences of Employee Fatigue (Fatiga en el lugar de trabajo: causas y consecuencias de la fatiga de los empleados)
- ii Tomado de una encuesta de 2017 del NSC, Fatigue in the Workplace: Causes & Consequences of Employee Fatigue (Fatiga en el lugar de trabajo: causas y consecuencias de la fatiga de los empleados) iii Tomado de Injury Facts <https://injuryfacts.nsc.org/work/safety-topics/work-related-fatigue/>
- iii Tomado del ResearchGate https://www.researchgate.net/publication/236907117_Sleep_problems_and_work_injuries_A_systematic_review_and_meta-analysis
- iv Tomado del National Center on Sleep Disorders Research
- v Tomado de una encuesta de 2017 NSC Survey, Fatigue in the Workplace: Causes & Consequences of Employee Fatigue

