

Los peligros de la fatiga

Trabajar cuando se está cansado no es broma. La fatiga puede ocasionar menor productividad, accidentes y aún la muerte.

La fatiga se puede ocasionar por...

- insuficiencia de sueño
- aburrimiento
- problemas físicos y emocionales
- molestias al dormir ocasionadas por turnos de trabajo irregulares

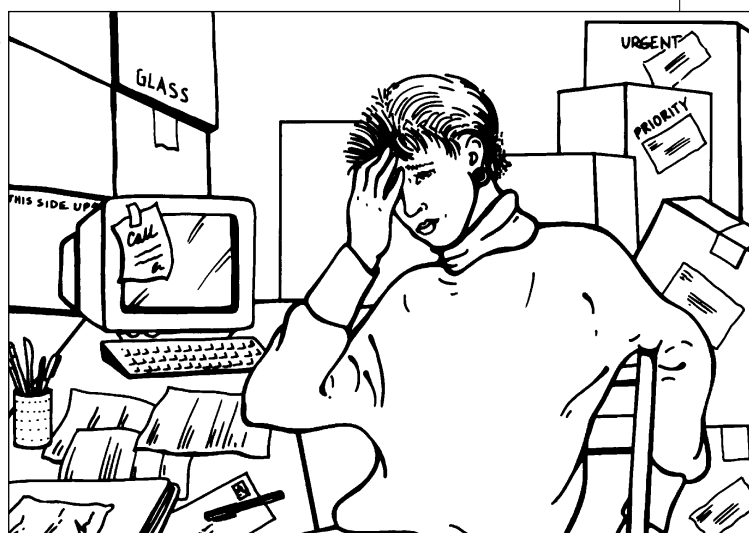
Para evitar la fatiga...

- Váyase a dormir a la misma hora todas las noches.
- No beba licor ni cafeína en la noche.
- No fume. Fumar ocasiona problemas para dormir.
- Haga ejercicio regularmente, pero no antes de dormir.
- Busque ayuda si sufre problemas para dormir.
- Varíe sus rutinas de trabajo tanto como sea posible con el fin de no aburrirse.
- Desayune correctamente y evite almuerzos muy pesados.
- Deje las fiestas para los fines de semana.

Si usted se fatiga...

- Levántese y dé una vuelta.
- Lávese con agua fría la cara, la parte de atrás del cuello y las muñecas.
- Experimente encendiendo las luces y el radio. Abra la ventana o cámbiese a una ubicación diferente.

No ignore la fatiga constante. Consulte a su médico si siempre está cansado.



OTROS PELIGROS