

Desde el amanecer hasta el atardecer: dormir bien ayuda a la seguridad y la salud

Por Ellen Duysen

Dormir bien por la noche es esencial para todos, pero para las personas que trabajan en la agricultura puede ser especialmente difícil. Las largas jornadas laborales, tener que madrugar, las exigencias de cada temporada, el trabajo físico y las condiciones climáticas extremas pueden alterar los patrones normales del sueño. La falta de sueño no solo provoca fatiga, sino que aumenta el riesgo de lesiones, hace que el tiempo de reacción sea más lento, afecta el estado de ánimo y la toma de decisiones, y puede contribuir a problemas de salud a largo plazo, como enfermedades cardíacas, diabetes y depresión.

El sueño permite que su cuerpo repare los músculos, fortalezca el sistema inmunológico y reinicie el cerebro. Cuando el sueño es limitado o de mala calidad, su equilibrio, juicio y coordinación se ven afectados. La fatiga puede ser peligrosa. Pero cuando se siente bien descansado, usted es más seguro, más productivo y puede manejar mejor las exigencias físicas y mentales del trabajo.

La buena noticia es que hay cambios pequeños y sencillos en sus hábitos de dormir que pueden marcar una gran diferencia. A continuación, le ofrecemos una lista de verificación para ayudarlo a dormir mejor, mantenerse saludable y estar seguro en el trabajo. ¿Cuántos de estos puntos puede practicar esta noche?

Antes de acostarse

- Procure acostarse siempre a la misma hora, incluso durante las temporadas con mayor actividad.
- Evite las comidas pesadas, el alcohol y la cafeína entre 4 a 6 horas antes de acostarse.
- Relájese con una rutina tranquila (estiramientos, lectura o respiración profunda).

- Limite el tiempo frente a las pantallas (celulares, televisores, tabletas) al menos entre 30 a 60 minutos antes de acostarse.

Un buen ambiente para dormir

- Mantenga el dormitorio oscuro, calmado y fresco.
- Utilice cortinas opacas o antifaces si duerme durante el día.
- Reduzca el ruido con tapones para los oídos, ruido blanco o un ventilador.
- Mantenga las distracciones fuera del dormitorio, incluyendo televisores, teléfonos celulares y mascotas. (Pruébelo durante una semana y compruebe cómo duerme mejor).

Hábitos diarios

- Tome el sol a primera hora del día para favorecer su ciclo de sueño.
- Manténgase físicamente activo, pero evite el ejercicio intenso justo antes de acostarse.
- Tome siestas cortas (de 20 a 30 minutos, pruébelo justo después del almuerzo).
- Manténgase hidratado, pero limite los líquidos justo antes de acostarse.

Estrategias de trabajo y seguridad

- Programe las tareas exigentes o de alto riesgo, como reparar maquinaria pesada o trabajar con animales difíciles, a primera hora del día, cuando usted esté más alerta.
- Tome descansos regulares a lo largo del día.
- Comparta la carga de trabajo cuando sea posible, especialmente durante las temporadas de mayor actividad.
- Esté atento a los signos de fatiga: reacciones lentas, irritabilidad o dificultad para concentrarse, y tome un descanso para evitar posibles lesiones.

Cuándo debe buscar ayuda

Si sufre habitualmente de insomnio, ronquidos fuertes, pausas en la respiración o somnolencia extrema durante el día, consulte con un doctor. Los trastornos del sueño, como el insomnio o la apnea del sueño, se pueden tratar, y hacerlo puede mejorar su calidad de vida.

Dar prioridad al sueño no es un lujo, es una parte fundamental para mantener la productividad de su granja, al igual que su seguridad y salud. Para obtener más consejos sobre cómo dormir bien, consulte la guía del Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (NHLBI): https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/In_Brief_YG_to_Sleep_Spanish_Final.pdf