Sleep and Effective Farming Fatality File – Spanish



Frank Cole volvía a casa de una fiesta a la casa de sus padres en Melbourne cuando empezó a sentirse somnoliento.

A primera hora de la mañana del domingo, el joven de 21 años había encendido la calefacción de su EJ Holden y seguía el vehículo de su primo.

Pero después de una semana trabajando en una granja de ovejas, estaba agotado y pronto sintió que los párpados le pesaban.

“Sentí que me perdía, y lo siguiente que supe fue que había rodeado el vehículo con un poste de electricidad”, dijo el Sr. Cole.

Más tarde supo que se había roto el cuello y la mandíbula y que tendría que pasar meses en el hospital antes de recuperarse.

Es un duro recordatorio de los peligros de la privación del sueño, una condición que casi le costó la vida al Sr. Cole, y que es cada vez más común en el mundo desarrollado.

La catástrofe nuclear de Chernóbil en 1986 y el vertido de petróleo del Exxon Valdez en 1989 se han relacionado con trabajadores somnolientos.

“Es muy probable que el sueño esté al servicio de un proceso absolutamente fundamental”, afirma la doctora Amy Jordan, experta en sueño y profesora titular del departamento de psicología de la Universidad de Melbourne.

“Si se cogen ratas y se las priva de sueño de forma continuada, morirán al cabo de unos 20 días.

“No es que todas mueran de infarto… En realidad, mueren por razones complejas y diversas”.