

Causes of Impairment

At some point, most of us have felt the effects of impairment: from losing focus and reaction time to just feeling *different*. Often, this impairment is the result of using substances such as alcohol, prescription drugs or cannabis, though we can also become impaired due to fatigue or other factors, such as stress.

Whatever the cause, this gap between our normal state of mind and how we feel in the moment can put us at risk, especially on the job.

In order to stay safe, workers need to be well rested, attentive and refrain from substance use. All forms of impairment can impede a worker's ability to focus, operate machinery and make sound decisions. Regardless of industry, losing focus on the job can have deadly consequences for individuals and their co-workers. Though many of these behaviors and experiences are common, their risks are not always as well-known, leading to many injuries and deaths each year:

Alcohol

Impairment begins with the first drink. Though the legal alcohol concentration limit is 0.08 or lower in most states, research shows that for the majority of drivers, driving performance has deteriorated significantly at this level. Even if you don't drive for work, alcohol can impair your ability to work safely.

Prescription and over-the-counter drugs

Some legal drugs, including prescription opioids and certain over-the-counter medicines, can result in impairment – even when taken precisely as directed. These drugs can cause drowsiness, alter your visual functions, and even affect your mental judgement and motor skills. Many people don't realize that when a drug label says to avoid operating heavy machinery that includes driving, meaning that people who commute to work are at risk as well.

Cannabis

Though it is increasingly being decriminalized in many states, cannabis – commonly called marijuana – can cause impairment. Similar to alcohol, cannabis can cause impairment at any level of use and causes side effects like dizziness, drowsiness, and feelings of altered time and space. Effects can last for several hours and can pose significant safety risks.

Fatigue

Though many of us view sleep loss as a normal part of our daily life, fatigue can slow your reaction time, decrease your awareness of hazards and worsen your ability to sustain attention: all serious risks in the workplace. You are three times more likely to be in a car crash if you are fatigued, and losing just two hours of sleep can have the same effect as drinking three beers.



Causes of Impairment

Mental Distress

At some point, most people will experience mental distress or challenges to their mental wellbeing. There is a link between both moderate and severe mental health distress and increased safety risks. Experiencing mental health distress can adversely affect risk recognition and the actions of workers both on and off the job.

Recognize your risks

Though many of these effects may seem obvious, we are not always the best judges of our own levels of impairment. We know the risks of drunk driving, yet each year thousands of people are killed in drunk-driving crashes. According to an NSC survey, 75% of employers say their workplace has been impacted by opioid useⁱ. A 2018 study in Colorado showed that 69% of people who use cannabis admitted to driving after usingⁱⁱ. If we can recognize the signs of impairment in ourselves and others, we can make the safe choice and avoid injury or death.

While we may experience impairment in different ways, the takeaway is universal: if you feel unable to safely perform your tasks due to impairment, you shouldn't be performing them. If you feel different, you function different!

Enact solutions

When you feel the effects of impairment on the job, you must be willing to acknowledge the situation and respond accordingly. If a short break would help, for instance, ask your supervisor about swapping with someone so you can rest. If you drive alone for work, plan to take regular breaks so you can regain your energy before you become fatigued.

This type of thinking is particularly important in safety-sensitive roles, where your decisions can directly affect the health and safety of your co-workers. Trust your instincts. If you feel impaired, consider these steps:

- Safely stop what you are doing
- Assess your reactions and feelings to determine whether you can proceed
- Ask for assistance, if needed

Everyone's responsibilities are different and may involve unique risks, but we all need to be willing to step up and make the safe choice in the moment.

Take it home

We have to make safe decisions both on the job and back home. Talk to your loved ones about the different forms of impairment so they understand these risks. A night out with friends, for example, should always include a plan for getting home safe. When you set this example yourself, you can help protect your loved ones and ensure they make the safe choice every time.

References

ⁱ <https://www.nsc.org/newsroom/poll-75-of-employers-say-their-workplace-impacted>

ⁱⁱ According to Rocky Mountain High Intensity Drug Trafficking Area (September 2018), The Legalization of Marijuana in Colorado: The Impact Volume 5. <https://rmhidta.org/files/D2DF/FINAL-%20Volume%205%20UPDATE%202018.pdf>



Causas del deterioro

En algún momento, la mayoría de nosotros hemos sentido los efectos del deterioro: desde perder el enfoque y el tiempo de reacción hasta simplemente sentirnos *diferentes*. A menudo, este deterioro es el resultado del uso de sustancias como el alcohol, los medicamentos recetados o el cannabis, aunque también podemos deteriorarnos debido a la fatiga u otros factores, como el estrés.

Cualquiera que sea la causa, esta brecha entre nuestro estado mental normal y cómo nos sentimos en el momento puede ponernos en riesgo, especialmente en el trabajo.

Para mantenerse seguros, los trabajadores deben estar bien descansados, atentos y abstenerse de consumir sustancias. Todas las formas de discapacidad pueden impedir la capacidad de un trabajador para concentrarse, operar maquinaria y tomar decisiones acertadas. Independientemente de la industria, perder el enfoque en el trabajo puede tener consecuencias mortales para las personas y sus compañeros de trabajo. Aunque muchos de estos comportamientos y experiencias son comunes, sus riesgos no siempre son tan conocidos, lo que provoca muchas lesiones y muertes cada año:

Alcohol

El deterioro comienza con el primer trago. Aunque el límite legal de concentración de alcohol es de 0,08 o menos en la mayoría de los estados, las investigaciones muestran que, para la mayoría de los conductores, el rendimiento al volante se ha deteriorado significativamente en este nivel. Incluso si no maneja para trabajar, el alcohol puede afectar su capacidad para trabajar de manera segura.

Medicamentos recetados y de venta libre

Algunas drogas legales, incluidos los opioides recetados y ciertos medicamentos de venta libre, pueden provocar un deterioro, incluso cuando se toman exactamente como se indica. Estos medicamentos pueden causar somnolencia, alterar sus funciones visuales e incluso afectar su juicio mental y sus habilidades motoras. Mucha gente no se da cuenta de que cuando la etiqueta de un medicamento dice evitar operar maquinaria pesada que incluye conducir, significa que las personas que viajan al trabajo también están en riesgo.

Canabis

Aunque se está despenalizando cada vez más en muchos estados, el cannabis, comúnmente llamado marihuana, puede causar deterioro. Al igual que el alcohol, el cannabis puede causar deterioro en cualquier nivel de consumo y provoca efectos secundarios como mareos, somnolencia y sensaciones de tiempo y espacio alterados. Los efectos pueden durar varias horas y pueden presentar riesgos significativos para la seguridad.

Fatiga

Aunque muchos de nosotros vemos la pérdida de sueño como una parte normal de nuestra vida diaria, la fatiga puede ralentizar su tiempo de reacción, disminuir su conciencia de los peligros y empeorar su capacidad para mantener la atención: todos los riesgos graves en el lugar de trabajo. Tiene tres veces más probabilidades de tener un accidente automovilístico si está fatigado, y perder solo dos horas de sueño puede tener el mismo efecto que beber tres cervezas.



Causas del deterioro

Angustia mental

En algún momento, la mayoría de las personas experimentarán angustia mental o desafíos para su bienestar mental. Existe un vínculo entre la angustia de salud mental moderada y grave y el aumento de los riesgos de seguridad. Experimentar problemas de salud mental puede afectar negativamente el reconocimiento de riesgos y las acciones de los trabajadores tanto dentro como fuera del trabajo.

Reconoce tus riesgos

Aunque muchos de estos efectos pueden parecer obvios, no siempre somos los mejores jueces de nuestros propios niveles de deterioro. Conocemos los riesgos de conducir ebrio, sin embargo, cada año miles de personas mueren en accidentes por conducir ebrio. Según una encuesta del NSC, el 75 % de los empleadores dicen que su lugar de trabajo se ha visto afectado por el uso de opioides. Un estudio de 2018 en Colorado mostró que el 69 % de las personas que consumen cannabis admitieron haber conducido después de haberlo consumido. Si podemos reconocer los signos de deterioro en nosotros mismos y en los demás, podemos tomar la decisión segura y evitar lesiones o la muerte.

Si bien podemos experimentar la discapacidad de diferentes maneras, la conclusión es universal: si se siente incapaz de realizar sus tareas de manera segura debido a la discapacidad, no debería realizarlas. ¡Si te sientes diferente, funciona diferente!

Promulgar soluciones

Cuando sienta los efectos del impedimento en el trabajo, debe estar dispuesto a reconocer la situación y responder en consecuencia. Si un breve descanso ayudaría, por ejemplo, pregúntele a su supervisor acerca de intercambiar con alguien para que pueda descansar. Si maneja solo

para ir al trabajo, planea tomar descansos regulares para que pueda recuperar su energía antes de fatigarse. Este tipo de pensamiento es particularmente importante en roles sensibles a la seguridad, donde sus decisiones pueden afectar directamente la salud y la seguridad de sus compañeros de trabajo. Confía en tus instintos. Si se siente afectado, considere estos pasos:

- **Deje de hacer lo que está haciendo de forma segura**
- **Evalúe sus reacciones y sentimientos para determinar si puedes continuar**
- **Pida ayuda, si es necesario**

Las responsabilidades de todos son diferentes y pueden implicar riesgos únicos, pero todos debemos estar dispuestos a dar un paso al frente y tomar la decisión segura en el momento.

Llévalo a casa

Tenemos que tomar decisiones seguras tanto en el trabajo como en casa. Hable con sus seres queridos sobre las diferentes formas de discapacidad para que entiendan estos riesgos. una noche con los amigos, por ejemplo, siempre deben incluir un plan para llegar a casa sanos y salvos. Cuando usted mismo establece este ejemplo, puede ayudar a proteger a sus seres queridos y asegurarse de que tomen la decisión segura en todo momento.

Referencias

i <https://www.nsc.org/newsroom/poll-75-of-employers-say-their-workplace-impacted>

ii According to Rocky Mountain High Intensity Drug Trafficking Area (September 2018), The Legalization of Marijuana in Colorado: The Impact Volume 5. <https://rmhidta.org/files/D2DF/FINAL-%20Volume%205%20UPDATE%202018.pdf>

