

Ser agente de policía ha sido habitualmente calificado como uno de los trabajos más peligrosos.<sup>1</sup> En promedio, los agentes de policía sufren **30,900 lesiones** por año que requieren como mínimo un día sin trabajar.<sup>2</sup> Los agentes de policía y sus familias pueden desarrollar ciertas medidas que los ayuden a mantenerse sanos y a reducir lesiones. Los siguientes son algunos temas que los agentes de policía deberían tener en cuenta con relación a la disminución de lesiones y sugerencias sobre la manera en que cada familia puede colaborar.



## Trabajo por turnos

Los agentes de la ley a menudo trabajan en horarios prolongados que pueden aumentar el riesgo de lesiones. Los turnos nocturnos representan desafíos adicionales para el reloj circadiano del cuerpo y para la capacidad de concentración. Los agentes de policía que trabajan en turnos nocturnos tienen más probabilidades de lastimarse que los que trabajan de día.

Para mayor información sobre turnos nocturnos, privación del sueño y la manera en que las familias pueden colaborar, recomendamos leer [Supporting Officer Safety Through Family Wellness: The Effects of Sleep Deprivation](#).

Dado que los turnos nocturnos pueden ser inevitables, es necesario tomar precauciones adicionales para permanecer despiertos y concentrados.



La primera noche de la semana con turno nocturno es la más peligrosa para los agentes de policía.<sup>3</sup> A fin de evitar un cansancio extremo, es necesario mantener un patrón consistente de horas para dormir los días en que no se trabaja.



Lograr una rutina familiar para dormir, comer y pasar tiempo juntos puede ayudar a lograr un ambiente saludable de descanso para los agentes de policía que trabajan en turnos nocturnos.

## Los agentes de policía tienen mayor propensión a la obesidad que los civiles.

Los agentes de policía excedidos de peso sufren lesiones más severas y tardan más en regresar a trabajar que los que están en buen estado físico.



Después de una lesión, los agentes de policía excedidos de peso faltan como promedio el doble de días por año que los agentes que mantienen un peso saludable.<sup>4</sup>



Logre que el estado físico sea un esfuerzo familiar. Salga a pasear en bicicleta, a nadar o a hacer una caminata.



Desarrolle hábitos saludables tanto para comer en casa con la familia como para cuando está de servicio.



## Estado físico y nutrición

Un estado físico adecuado y buenas rutinas de nutrición pueden ayudar a disminuir la tasa de lesiones y el tiempo de recuperación en caso de producirse las mismas.

Para mayor información sobre nutrición de la familia y del agente de policía, recomendamos leer [Supporting Officer Safety Through Family Wellness: Nutritional Needs](#).

# Seguridad cuando está de servicio

Los agentes de policía son

**3x**

más propensos a sufrir lesiones no fatales en su trabajo que otros trabajadores de los EE.UU.<sup>5</sup>

**Use su chaleco.** El chaleco antibalas ayuda a que las lesiones sean menos severas y que el tiempo de recuperación sea más rápido. Un agente de policía que no usa chaleco antibalas tiene **14 posibilidades** más de sufrir una lesión fatal que aquél que lo usa.<sup>6</sup>

Los chalecos que no son de la medida adecuada, que están degradados o que fueron previamente perforados no ofrecen la mejor protección y deben ser reemplazados inmediatamente.



U.S. Department of Justice Bulletproof Vest Partnership puede ayudar a proveer chalecos nuevos adecuados para aquellos agentes de policía o agencias que los necesiten.

Por lo tanto, tome precauciones y recuerde algunas maneras de disminuir las posibilidades de lastimarse cuando está haciendo tareas de campo.

**Manejar sin distracciones** es esencial para prevenir lesiones. El uso rutinario de tecnología cuando se está al volante no atenúa el riesgo de choque y lesiones. Las distracciones en el vehículo patrullero tienen mayor impacto que la fatiga o que conducir bajo la influencia del alcohol.<sup>7</sup>

Conducir sin distracciones debería ser la norma tanto para los agentes de policía como para sus familias.



Las familias deberían tener un plan de comunicación para cuando el agente de policía está de servicio, a fin de evitarle distracciones innecesarias o tentaciones tecnológicas cuando está de trabajo en el vehículo. Consideren la posibilidad de no llamarlo cuando está de guardia. En cambio, esperen que llame cuando le resulte seguro hacerlo.

Asegúrese que su familia, particularmente los adolescentes y los adultos jóvenes, comprendan el peligro de enviar mensajes de texto cuando están manejando.



**Use el cinturón de seguridad.** El cinturón de seguridad ayuda a que las lesiones sean menores cuando se produce un choque.



Los agentes de policía con cinturón de seguridad faltaron como promedio **cinco días** menos que los que no lo usaban durante un choque.

Use su cinturón de seguridad tanto cuando está en su trabajo como cuando no lo está, e insista para que toda su familia también lo haga.

## **Aún así, las lesiones pueden ocurrir.**

Cuanto más rápido la lesión sea vista por un médico o por un entrenador físico, más rápido puede comenzar el tratamiento. Ser visto cuando comienza el malestar o el dolor puede disminuir la posibilidad de una lesión crónica.<sup>8</sup>



Esta publicación es parte de una serie. Para conocer más sobre recursos de apoyo familiar, recomendamos visitar: <http://www.theiacp.org/ICPRlawenforcementfamily>

Para más información sobre la prevención de lesiones, visite: <https://www.theiacp.org/projects/ROI>

### Endnotes

- 1 Estadísticas del Departamento del Trabajo de los E.E.U.U., "Fact Sheet - Police Officers - August 2016," Abril 2018. <https://www.bls.gov/iif/oshwc/cfoi/police-officers-2014.htm#1>
- 2 Estadísticas del Departamento del Trabajo de los E.E.U.U., "Fact Sheet - Police Officers - August 2016," abril 2018. <https://www.bls.gov/iif/oshwc/cfoi/police-officers-2014.htm#1>
- 3 Ibid.
- 4 Zimmerman, Franklin H. "Cardiovascular disease and risk factors in law enforcement personnel: a comprehensive review." *Cardiology in review* 20, no. 4 (2012): 159-166.
- 5 Tiesman, Hope M., Melody Gwilliam, Srinivas Konda, Jeff Rojek, and Suzanne Marsh. "Nonfatal injuries to law enforcement officers: A rise in assaults." *American journal of preventive medicine* 54, no. 4 (2018): 503-509.
- 6 Tompkins, Dan. "Body armor safety initiative: To protect and serve... better." *NJ Journal* 254 (2006).
- 7 James, Stephen M. "Distracted driving impairs police patrol officer driving performance." *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management* 38, no. 3 (2015): 505-516.
- 8 A.S. Woody Goffinett, "Athletic Trainers in Police Departments: Costs Efficiency and Risk Mitigation," *Officer Safety Corner. The Police Chief* 84 (May 2017): 12-13.

Para más información sobre la prevención de lesiones, rogamos visitar:  
[www.theiacp.org/ICPRlawenforcementfamily](http://www.theiacp.org/ICPRlawenforcementfamily)



[ICPR@theIACP.org](mailto:ICPR@theIACP.org)

[theIACP.org/ICPR](http://theIACP.org/ICPR)

800.THE.IACP