Mejora la calidad de tu sueño y aumenta la productividad

Tiempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Los trastornos del sueño están muy presentes en nuestra sociedad y, junto con la fatiga, pueden afectarnos en diferentes esferas entre las que destaca el ámbito laboral.

Y es que este tipo de trastornos está relacionado con una disminución del rendimiento individual y la productividad; así como la generación de situaciones negativas que pueden perjudicar el ambiente laboral y las interacciones con los compañeros.

Además, se estima que la relación entre la fatiga y las habilidades físicas y cognitivas de los trabajadores, es la causante de un alto porcentaje de los accidentes laborales y de circulación.

Sin embargo, no solo el sueño interfiere con nuestra vida laboral; también nuestro empleo puede interferir con un correcto descanso:

- Tener que **rotar entre turnos** diurnos y nocturnos perturba los ritmos naturales del cuerpo, dificultando conciliar el sueño o permanecer dormido.

- La **sobrecarga de trabajo**, especialmente cuando requiere un alto esfuerzo mental, genera fatiga, tensión y dificultad para relajarse, perjudicando la conciliación del sueño.

- Situaciones como **falta de control sobre el trabajo**, inseguridad laboral, apoyo social inadecuado o desequilibrio entre esfuerzo y recompensa poden causar tensión, ansiedad e

insomnio.

- **Problemas como lumbalgias, cervicales o tendinitis** suelen empeorar durante la noche e interferir con el sueño reparador. Son frecuentes en trabajos con posturas forzadas.

- **Trabajos emocionalmente demandantes**: aquellos que requieren regulación emocional constante o implican exposición a experiencias traumáticas, como en personal sanitario, bomberos o policías

Todos estos factores pueden incrementar el riesgo de presentar insomnio u otros trastornos del sueño en los trabajadores.

El sueño es un estado fisiológico de autorregulación y reposo del organismo, por lo que es importante respetarlo y conseguir sueño de calidad para poder mantener un correcto estado de salud, si no corremos el riesgo de experimentar una de las siguientes situaciones.

- **Disminución del rendimiento**: la somnolencia, fatiga, lapsus de atención y deterioro cognitivo por insomnio reducen la productividad laboral.

- Predisposición a una **mayor accidentalidad**: los trabajadores con deuda de sueño, especialmente en tareas de riesgo como conducir, tienen significativamente más accidentes laborales.

- **Absentismo**: se observa una mayor prevalencia en trabajadores con trastornos del sueño.

- **Aparición de síndromes endocrinológicos**: el insomnio se relaciona con resistencia a la insulina, obesidad central y diabetes tipo 2.

- **Aumento del riesgo cardiovascular**: dormir menos de 6 horas por noche se asocia con hipertensión, cardiopatías, accidente cerebrovascular y mortalidad cardiovascular.

- Predisposición a **sufrir o agravar los síntomas de depresión y la ansiedad**: la falta de sueño predice el desarrollo de estos trastornos mentales frecuentes en el ámbito laboral.



Consejos para favorecer el sueño de calidad

1. Evitar comidas copiosas antes de dormir.

2. No consumir cafeína, alcohol y sustancias similares en las horas previas al sueño.

3. No utilizar el móvil o la televisión en la cama, pues son activadores del cerebro y dificultan la conciliación del sueño.

4. El ejercicio físico regular favorece el descanso

5. Adoptar rutinas antes de dormir como acostarse a la misma hora.

6. Crear un ambiente en el dormitorio oscuro, sin mucho ruido, cómodo y con una temperatura de entre 18 y 22ºC.

7. En función de la edad, se debe descansar más o menos horas en rangos que abarcan desde las 16-18 horas para un recién nacido a las 7-8 horas de un adulto.

8. Evitar el ejercicio físico hasta 2 o 3 horas antes de dormir.