Mellora a calidade do teu sono e aumenta a produtividade

Tempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Imaxe

Os trastornos do sono están moi presentes na nosa sociedade e, xunto coa fatiga, poden afectarnos en diferentes esferas entre as que destaca o ámbito laboral.

E, é que este tipo de trastornos está relacionado cunha diminución do rendemento individual e a produtividade; así como a xeración de situacións negativas que poden prexudicar o ambiente laboral e as interaccións cos compañeiros.

Ademais, estímase que a relación entre a fatiga e as habilidades físicas e cognitivas dos traballadores, é a causante dunha alta porcentaxe dos accidentes laborais e de circulación.

Con todo, non só o sono interfere coa nosa vida laboral; tamén o noso emprego pode interferir cun correcto descanso:

- Ter que **rotar entre quendas** diúrnas e nocturnos perturba os ritmos naturais do corpo, dificultando conciliar o sono ou permanecer durmido.
- A **sobrecarga de traballo**, especialmente cando require un alto esforzo mental, xera fatiga, tensión e dificultade para relaxarse, prexudicando a conciliación do sono.
- Situacións como **falta de control sobre o traballo**, inseguridade laboral, apoio social inadecuado ou desequilibrio entre esforzo e recompensa poden causar tensión, ansiedade e insomnio.
- **Problemas como lumbalxias, cervicais ou tendinites** adoitan empeorar durante a noite e interferir co sono reparador. Son frecuentes en traballos con posturas forzadas.
- **Ambiente físico adverso**: ruído, vibracións ou temperaturas extremas.
- **Traballos emocionalmente demandantes**: aqueles que requiren regulación emocional constante ou implican exposición a experiencias traumáticas, como en persoal sanitario, bombeiros ou policías.
  Todos estes factores poden incrementar o risco de presentar insomnio ou outros trastornos do sono nos traballadores.

  O sono é un estado fisiolóxico de autorregulación e repouso do organismo, polo que é importante respectalo e conseguir sono de calidade para poder manter un correcto estado de saúde, se non corremos o risco de experimentar unha das seguintes situacións.

- **Diminución do rendemento**: a somnolencia, fatiga, lapsus de atención e deterioración cognitivo por insomnio reducen a produtividade laboral.
- Predisposición a unha **maior accidentalidade**: os traballadores con débeda de sono, especialmente en tarefas de risco como conducir, teñen significativamente máis accidentes laborais
- **Absentismo**, obsérvase unha maior prevalencia en traballadores con trastornos do sono.
- **Aparición de síndromes endocrinolóxicas**: o insomnio relaciónase con resistencia á insulina, obesidade central e diabetes tipo 2.
- **Aumento do risco cardiovascular**: durmir menos de 6 horas por noite asóciase con hipertensión, cardiopatías, accidente cerebrovascular e mortalidade cardiovascular.
- Predisposición a **sufrir ou agravar os síntomas de depresión e ansiedade**: a falta de sono provoca o desenvolvemento destes trastornos mentais frecuentes no ámbito laboral

Consellos para favorecer o sono de calidade

1. Evitar comidas copiosas antes de durmir.
2. Non consumir cafeína, alcol e substancias similares nas horas previas ao sono.
3. Non utilizar o móbil ou a televisión na cama, pois son activadores do cerebro e dificultan a conciliación do sono.
4. O exercicio físico regular favorece o descanso.
5. Adoptar rutinas antes de durmir como deitarse á mesma hora.
6. Crear un ambiente no dormitorio escuro, sen moito ruído, cómodo e cunha temperatura de entre 18 e 22ºC.
7. En función da idade, débese descansar máis ou menos horas en rangos que abarcan desde as 16-18 horas para un recentemente nado ás 7-8 horas dun adulto.
8. Evitar o exercicio físico ata 2 ou 3 horas antes de durmir.