

GESTIONAR EL SUEÑO EN EL TRABAJO NO ES UN EXTRA, ES UNA NECESIDAD.

Entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño y al menos en un 10% de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave.

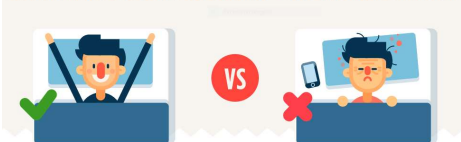
El sueño es esencial para nuestra salud y bienestar, y también tiene un gran impacto en nuestro rendimiento laboral. Una mala calidad del sueño puede afectar negativamente a nuestra capacidad para concentrarnos, tomar decisiones y realizar tareas complejas, aumentando el riesgo de sufrir accidentes y enfermedades.

La Higiene del Sueño es un conjunto de medidas y prácticas encaminadas a conseguir un sueño de calidad que permita el adecuado descanso.

El sueño es una necesidad primaria y un proceso elemental para mantener un buen estado de salud física y mental que permite desconectarnos para volver a conectarnos mejor y de forma más saludable.

Sin embargo, no se trata solo de dormir, es necesario hacerlo un número suficiente de horas, y que el sueño sea de **calidad** y **reparador**, permitiendo restaurar el organismo para afrontar el posterior estado de activación mental. Así, un mal descanso puede tener múltiples consecuencias en diferentes ámbitos de la vida (familiar, social y laboral).

DORMIR SUFICIENTES HORAS + SUEÑO REPARADOR



Además, las necesidades del sueño son diferentes en función de la edad, el sexo y otros factores genéticos y socioculturales.

Adicionalmente, el ritmo de vida actual incide directamente en los hábitos relacionados con el sueño. La carga de actividades sociales o laborales, los entornos inadecuados o los dispositivos

electrónicos (pantallas, tablets, teléfonos móviles...), son algunas de las razones que merman la calidad de nuestro descanso, pudiendo derivar en trastornos del sueño.

Pautas a tener en cuenta **antes de dormir**:



Por todo ello, es necesario realizar intervenciones en el ámbito laboral, como las medidas higiénicas del sueño, que promuevan una mejora de la salud y el bienestar de todo el personal.

LAS VENTAJAS DE **DORMIR BIEN**:



Trastornos del sueño y entorno laboral

El insomnio es el trastorno del sueño más común y tiene un impacto negativo en la calidad de vida y el desempeño laboral. Está estrechamente ligado a ciertos factores psicosociales del entorno de trabajo, como la interacción entre compañeros, el ambiente y la satisfacción laboral, así como las condiciones organizativas. Además, la vida personal del trabajador, su cultura y sus necesidades también influyen en la calidad del sueño.

La cantidad y calidad de sueño afectan directamente al rendimiento laboral, tanto a nivel individual como al trabajo en equipo. Cuando la privación del sueño se vuelve crónica, perjudica a diversas funciones intelectuales como la memoria, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la capacidad de planificación. También, existe una estrecha relación entre el sueño y la salud mental, siendo la ansiedad y la depresión consecuencias habituales de un descanso inadecuado.

Asimismo, una mala higiene del sueño compromete la seguridad laboral y vial, aumentando el número de accidentes, absentismo laboral y errores humanos en sectores críticos como el sanitario, industria o transporte.



Fuente: Sociedad Española del Sueño & Ikea

“La cama es nuestro taller de descanso, el lugar donde el cuerpo se recupera y la mente se reinicia. Un ambiente tranquilo y libre de distracciones convierte este espacio en un verdadero oasis para un sueño profundo y reparador”

Medidas Preventivas

“El sueño igual que el tiempo no se recupera, se malgasta”. Solo se puede recuperar un 25% de lo que no hemos dormido durante la semana.

Sin embargo, teniendo en cuenta las siguientes buenas prácticas, será posible establecer una correcta higiene del sueño que facilitará un descanso de calidad, saludable y orientado a conseguir un mayor grado de bienestar de todo el personal.

En el ámbito personal y laboral, es crucial priorizar y planificar las tareas, asumiendo objetivos realistas.

Saber delegar y contar con la ayuda de tu equipo.

Ser proactivo para lograr una comunicación fluida y eficaz.

Evitar las jornadas laborales prolongada e intensas.

Parar y descansar cuando lo necesitemos, con unos pocos minutos basta.

Crear un clima laboral adecuado y una interacción personal óptima.

Dedicar 30 min. al día, como mínimo, para actividades que nos permitan disfrutar (pasear, pintar, quedar con amigos, leer, hacer deporte...).

No tomar sustancias excitantes como café, té, alcohol, tabaco, etc., especialmente al final del día.

Realizar ejercicio moderado de forma regular a primera hora del día y evitar hacerlo a última hora.

Retirar lo que moleste para dormir: pendientes, reloj y utilizar ropa de cama y colchón cómodos.

Evitar acostarse con hambre. Tomar una cena ligera y esperar 1 o 2 horas para ir a la cama.

Evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde-noche.

Mantener horarios de sueño regulares. Si no concillas el sueño en 15 minutos, relájate en otro lugar y vuelve a la cama cuando aparezca el sueño.

Evitar la exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche.

Usar la cama sólo para dormir (evitar leer, ver tv etc.).

Recrear un ambiente adecuado que favorezca y ayude a mantener el sueño, desarrollar rituales antes de acostarse (música tranquila, ducha templada...)

El sueño es algo pasivo, no esforzarse en dormir.



“El sueño es el eslabón de oro que une salud y cuerpo”

-Thomas Dekker-