

La importancia del sueño en tu salud laboral

El impacto del insomnio sobre las funciones laborales es notorio. Esta afirmación se establece porque existe una relación directa entre el descanso - dormir bien y las actividades de la vida diaria. Las personas nos regulamos sensorial y emocionalmente a través del sueño, cuando esta regulación no existe, el desempeño del rol ocupacional se ve afectado desequilibrando la noción de entorno y la ocupación, y asimismo de la ocupación y el desempeño.¹



La alteración de la calidad de sueño presenta una prevalencia de hasta el 48% en la población general. La calidad de sueño deteriorada se relaciona con la disminución de los niveles de concentración, lo que da lugar a una baja del rendimiento laboral y al incremento de la accidentabilidad y el absentismo.²

¿Qué problemas causa la falta de sueño?

Los trastornos del sueño son un problema de gran importancia, no sólo por el malestar, sufrimiento y alteración de la calidad de vida que ocasionan a quienes lo padecen. Puesto que además de afectar al carácter y las relaciones personales, pueden causar síntomas como:³

- Irritabilidad.³
- Irascibilidad.³
- Dificultad para concentrarse.³
- Disminución en la capacidad de estar atento y alerta.³
- Deterioro en la manipulación de objetos, vehículos y maquinarias causando el riesgo elevado de accidentes.³

Horarios de trabajo en turnos

Actualmente la población laboral que trabaja a turnos va en aumento. Hay diversos factores que influyen en la adaptación a este tipo de trabajo, entre los que destacan los ritmos circadianos y las costumbres sociales y familiares. Como consecuencia, en este tipo de trabajos se ven afectados muchos ámbitos de la vida del trabajador, tales como la salud física, el estado de ánimo y su vida social.⁴

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados - Prohibida su reproducción total o

Es importante mencionar que cuando un paciente no tiene una adecuada rutina de sueño, también se ven afectadas las otras dos rutinas de supervivencia que son, la alimentación y el autocuidado. Así que, dentro de la terapia ocupacional, estas tres son recurrentes y se desarrollan juntas.¹



Poner en práctica nuevas rutinas para favorecer la higiene del sueño, generando estrategias que apunten al sueño reparador nos permite generar hábitos y rutinas ocupacionales, que favorezcan los proyectos vitales en las personas.¹

Estrategias para mejorar la calidad del sueño

Muchos factores pueden interferir en una buena noche de sueño, desde el estrés laboral y las responsabilidades familiares hasta las enfermedades. No es de extrañarse que el sueño de calidad a veces sea difícil de lograr.⁵

Es posible que no puedas controlar los factores que interfieren en tu sueño. Sin embargo, puedes adoptar hábitos que fomenten un mejor sueño. Empieza con estos consejos simples.⁵

1. Sigue un horario de sueño⁵

Dedica no más de ocho horas a dormir. La cantidad de sueño recomendada para un adulto sano es de siete horas, como mínimo. Sin embargo, la mayoría de las personas no necesitan dormir más de ocho horas para descansar bien.⁵

Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana. La constancia refuerza el ciclo de sueño-vigilia del cuerpo.⁵

Si no te duermes en los 20 minutos posteriores a acostarte, sal de la habitación y haz algo relajante como leer o escuchar música relajante y vuelve a la cama cuando estés cansado. Repite este procedimiento la cantidad de veces que necesites, pero continúa

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados - Prohibida su reproducción total o

parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1393

manteniendo tu horario de sueño y el mismo horario para despertarte.⁵

2. Presta atención a lo que comes y bebes⁵

No te vayas a la cama con hambre ni demasiado lleno. En particular, evita las comidas pesadas o abundantes un par de horas antes de acostarte ya que el malestar puede mantenerte despierto.⁵

También ten cuidado con la nicotina, la cafeína y el alcohol. Los efectos estimulantes de estos tardan horas en desaparecer y pueden interferir con el sueño. Además, aunque el alcohol te genere somnolencia al comienzo, puede interrumpir el sueño más tarde en la noche.⁵

3. Crea un ambiente de descanso⁵

Mantén tu habitación fresca, oscura y silenciosa. La exposición a la luz durante la noche podría hacer más difícil que te duermas. Evita el uso prolongado de pantallas emisoras de luz justo antes de acostarte. Prueba usar cortinas oscurecedoras, tapones para los oídos, un ventilador u otros dispositivos para crear un ambiente acorde a tus necesidades.⁵

Hacer actividades relajantes antes de acostarte, como darte un baño o utilizar técnicas de relajación, puede promover un mejor sueño.⁵

4. Limita las siestas diurnas⁵

Las siestas largas durante el día pueden interferir con el sueño nocturno. Limita las siestas a no más de una hora y evita dormir la siesta tarde. Pero si trabajas por la noche, puede que debas tomar una siesta tarde en el día antes del trabajo para ayudar a compensar la falta de sueño.⁵

5. Realiza actividad física como parte de tu rutina diaria⁵

La actividad física regular puede promover un sueño mejor. Sin embargo, evita hacer actividad demasiado cerca de la hora de acostarte. Pasar tiempo al aire libre todos los días también podría ayudarte.⁵

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados - Prohibida su reproducción total o

6. Controla las preocupaciones⁵

Intenta resolver tus preocupaciones o inquietudes antes de acostarte a dormir; anota lo que tienes en mente y luego déjalo para mañana. El manejo del estrés podría servirte de ayuda, comienza con lo básico, como organizarte, establecer prioridades y delegar tareas. Practicar la meditación también puede aliviar la ansiedad.⁵



Infórmate acerca de cuándo debes comunicarte con el proveedor de atención médica⁵

Casi todas las personas tienen una noche de insomnio de vez en cuando. Pero si tienes problemas para dormir con frecuencia, consulta con tu médico. Identificar y tratar cualquier causa preexistente puede ayudarte a dormir como te mereces.⁵

Referencias:

1. Escuela colombiana de rehabilitación. El sueño y el rol ocupacional. [Consultado el 07 de febrero del 2024]. Disponible en: <https://www.ecr.edu.co/el-sueno-y-el-rol-ocupacional-una-perspectiva-desde-las-funciones-ejecutivas>.
2. Mañas CM, López MP. Análisis de la calidad de sueño en una muestra de trabajadores del sector público. *Rev Enf Trab*. 2016; 6:1. (Publicado en 2016. [Consultado el 07 de febrero del 2024]. Disponible en: [Análisis de la calidad de sueño en una muestra de trabajadores del sector público - Dialnet \(unirioja.es\)](#))
3. Servián R. El sueño: factor clave para fomentar la salud laboral. *Gestión Práctica de Riesgos Laborales*. (Publicado en 2007). [Consultado el 07 de febrero del 2024]. Disponible en: [El sueño: factor clave para fomentar la salud laboral - Dialnet \(unirioja.es\)](#)
4. Cuartero P. Sueño y salud laboral. *Vigilia-Sueño*. (Revisado en 2007). [Consultado el 07 de febrero del 2024]. Disponible en: [Sueño y salud laboral | Vigilia-Sueño \(elsevier.es\)](#)
5. Mayo Clinic. Consejos para dormir: pasos para dormir mejor. (Revisado en mayo 07 de 2022). [Consultado el 07 de febrero del 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379#:~:text=La%20cantidad%20de%20sue%C3%B1o%20recomendada,de%20sue%C3%B1o%20vigilia%20del%20cuerpo>

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o