

INTRODUCCIÓN

Muchas veces, cuando hablamos de hábitos saludables, lo primero que nos viene a la mente es “no fumar”, “comer bien”, “moverse”... Pocas veces pensamos en lo importante que es “dormir bien”. Y dormir bien no es tan sólo dormir suficientes horas, sino también que nuestro sueño sea reparador, de calidad, que nos levantemos descansados y de buen humor. Por otro lado, en según qué circunstancias y profesiones, nos interesa conocer cómo evitar quedarnos dormidos durante el trabajo y cómo conciliar el sueño para lograr el descanso adecuado, aunque sea a horas poco convencionales.

Finalmente, existen síntomas relacionados con el sueño que requieren una consulta con nuestro médico, por lo que suponen de impacto en nuestra salud o para evitar accidentes tanto en el trabajo como en nuestra vida personal. Quedarse dormido mientras estamos conduciendo o hablando, despertarse muchas veces por la noche o de madrugada y no poder conciliar el sueño de nuevo son algunos de estos síntomas.

¿En qué consiste?

Conseguir una buena higiene del sueño es importante, ya que la causa más frecuente de somnolencia excesiva durante el día son los malos hábitos de sueño, por insuficiente o por irregular.

Son varios los factores que influyen en la calidad de nuestro descanso: conseguir mantener unos buenos hábitos al acostarnos es uno de los principales. No debemos olvidar tampoco el efecto del resto de nuestros hábitos de vida (como llevar una vida activa o evitar ciertos alimentos antes de irnos a dormir) o disponer del entorno (iluminación, ruido, temperatura) y de las “herramientas” (cama y almohada) adecuados.

El sueño es, sin duda, más crítico en aquellos individuos que desarrollan actividades laborales que implican un mayor nivel de riesgo o a turnos rotatorios y nocturnos.

Cualquiera que sean los motivos que alteren la calidad del sueño nocturno, el resultado será el mismo: una deuda de sueño nocturno que se manifestará durante el día, bajo la forma de una excesiva somnolencia diurna. Esta última puede hacer que la persona que la padece recurra a medidas para mantenerse alerta, como fumar o la ingestión de café,

de alcohol o de ciertos fármacos con propiedades euforizantes.

Hay que dormir bien para vivir mejor.

Explicación de los carteles

El sueño se gestiona y también se aprende a dormir.

Dormir poco o dormir mal no permite que nuestro organismo descanse.

El dibujo debe interpretarse de la siguiente forma:

- Vemos a un hombre mirando la TV. La carta de ajuste indica que es de madrugada.
La TV es uno de los motivos por los que trasnochamos, como lo son también el jugar con la consola o en el ordenador, navegar por Internet, salir de fiesta...
- A la mañana siguiente, el mismo personaje está en su puesto de trabajo. En principio debería estar alerta y lleno de energía. Sin embargo, está medio dormido.
Eso puede significar un riesgo para él pero también un perjuicio para la empresa. Las cajas se están cayendo de la cinta, con lo que es muy probable que se rompa su contenido. En otras situaciones puede repercutir en el trabajo o la salud de terceras personas (compañeros o personas ajenas a la empresa).



En resumen, pocas horas de sueño o un sueño de mala calidad aumentan la probabilidad de accidentarse, disminuyen el rendimiento de la persona y bajan tanto la productividad como la calidad de los productos o servicios pero, sobre todo, afectan a la salud y a la calidad de vida del trabajador.

Información complementaria

- Manual para dormir bien y levantarse mejor :
http://www.institutferran.org/documentos/guia_dormir_bien.pdf
- NTP 310: Trabajo nocturno y trabajo a turnos: alimentación :
www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_310.pdf
- Manual de Procedimientos en trastornos respiratorios del sueño :
<http://www.separ.es/doc/publicaciones/normativa/Procedimientos20.pdf>
- Apnea del sueño en atención primaria :
http://www.separ.es/doc/publicaciones/libros/Libro_resumen_apnea_del_suenio.pdf

¿Sabías que?

Entre un 6 y un 21% de la población en edad de trabajar presenta alguna alteración del sueño, y que, a mayor edad, mayor prevalencia.

Caso y lecciones



Paco siempre ha trabajado de noche. En su momento este horario le permitió acabar la carrera y ahora

puede dedicar la tarde a sus hijos. Come en la empresa: se lleva la fiambra y algunos dulces para ir picando durante el turno y tienen una máquina de café que «saca humo», sobre todo a las 3h de la madrugada. Cuando llega a casa, antes de irse a dormir, se toma un buen desayuno y ve las noticias y algún programa matutino de debates y demás. Siempre le ha costado conciliar el sueño y desde hace unos meses los nuevos vecinos no le dejan dormir: parece que trabajen en casa con la música a todo volumen.

➡ *No es bueno comer mucho antes de irse a dormir. Hay que esperar como mínimo dos horas.*

Antes de ir a dormir, no es conveniente ver la TV, ya que los sonidos y los colores que emite estimulan nuestro cerebro.

Antes de ir a dormir, hay que evitar los dulces: te mantienen despierto y, a las pocas horas, cuando disminuye el nivel de azúcar en sangre, te despierta una sensación de hambre.

Necesitamos silencio para conciliar y mantener el sueño: si no es posible, podemos utilizar tapones.

Fundamentos para la acción

Para el TRABAJADOR: mejor calidad de vida; mayor energía al levantarse; mejora de la capacidad de atención, de creatividad e, incluso, de memoria; mejor estado anímico; descanso físico; mayor rendimiento laboral, ya que se evitan accidentes y errores.

Para la EMPRESA: mejor calidad del producto o servicio, mayor productividad, mejor clima laboral, menor número de incidentes o accidentes.



Ámbito doméstico

El dormir ocupa una tercera parte de nuestras vidas. No existe ninguna otra actividad a la que le dediquemos más tiempo que al sueño, de ahí la importancia que tiene en nuestra vida. En la infancia se ha demostrado que existe una estrecha relación entre los problemas nocturnos y las alteraciones diurnas de comportamiento que, a su vez, producen estrés familiar y disfunciones escolares.

Un niño que ha dormido sus horas y tiene el cuerpo descansado afrontará con energía y máximo rendimiento la actividad diaria.

En los primeros años de vida, la siesta es tan importante como el sueño nocturno; por tanto, este momento de reposo debe respetarse siempre.

Es importante lograr que el niño o la niña adquieran un adecuado hábito de sueño. Algunos factores importantes son: hacer que utilice la cama sólo para dormir, regular sus horarios y mantener la constancia en

las horas de acostarse y levantarse, preparar el ambiente en la habitación en la que vaya a dormir, procurar que no se vaya a la cama con el estómago vacío o lleno, procurar que haga ejercicio de forma regular, ya que le ayudará a conciliar y mantener mejor el sueño.



Preguntas/debate

- ¿Cuántas horas dormiste ayer? ¿Te has levantado cansado?
- ¿El sueño ha interferido alguna vez en el desempeño de tu trabajo o de otras tareas personales?
- ¿Sueles irte a dormir y sueles levantarte a la misma hora?
- ¿A qué hora cenas? ¿Qué tipo de alimentos tomas antes de irte a dormir?
- ¿Qué haces cuando no puedes conciliar el sueño?

