Sleep Deprivation Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Muchos trabajadores llegan al trabajo excesivamente cansados o privados de sueño. La falta de sueño o la fatiga pueden afectar a la destreza manual, el tiempo de reacción y el estado de alerta del trabajador. La fatiga del trabajador o la falta de sueño pueden afectar a su juicio y a su seguridad.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LA FALTA DE SUEÑO

Una persona adulta debe dormir entre 7 y 8 horas para gozar de un buen estado de salud. No dormir las horas adecuadas puede desencadenar diversos problemas de salud, como falta de concentración, somnolencia, fatiga, menor capacidad para combatir infecciones, falta de fuerza física y disminución de la memoria. Todos estos síntomas iniciales pueden acabar causando complicaciones graves, como insomnio, apnea del sueño, narcolepsia, alucinaciones, cambios de humor, depresión y otras enfermedades mentales. También puede aumentar el riesgo de infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y asma.

CAUSAS DE LA FALTA DE SUEÑO

- Existen varias causas de la privación del sueño, que pueden ser un comportamiento voluntario, obligaciones personales, horario de trabajo o problemas médicos. Una de las causas importantes de la privación crónica del sueño es una respuesta emocional condicionada. Es decir, pensar demasiado en los problemas de sueño o sentirse ansioso por no dormir a tiempo.
- A veces, las personas sufren privación de sueño debido a elecciones voluntarias. En lugar de seguir un horario adecuado para dormir, prefieren leer libros, o ver la televisión, o simplemente socializar.
- Ciertas enfermedades, como el resfriado o la amigdalitis, pueden provocar ronquidos, arcadas y desvelos, que en conjunto pueden alterar un patrón de sueño normal. Las personas con trastornos del sueño, como apnea del sueño o ronquidos y trastorno del movimiento periódico de las extremidades, pueden tener dificultades para dormir lo suficiente. Además, ciertos problemas de salud, como el asma, o trastornos psiquiátricos, como la depresión y la ansiedad, pueden interferir en el ciclo normal de sueño-vigilia.
- Las personas que atraviesan situaciones estresantes repentinas en la vida, como el cambio o la pérdida de un trabajo, la muerte de un amigo íntimo o un familiar, o el traslado a un nuevo lugar, se enfrentan a veces a una privación

del sueño aguda o de corta duración.
- Los niños pequeños y los adolescentes también sufren con frecuencia falta de sueño debido a compromisos relacionados con el estudio, como exámenes y trabajos.
- Las personas mayores de 65 años sufren con frecuencia privación de sueño debido al envejecimiento y a complicaciones de salud relacionadas con la edad. Debido a la falta de actividad física durante el día, a las personas mayores a veces les cuesta conciliar el sueño por la noche.

LA FALTA DE SUEÑO GENERA RIESGOS PARA LA SALUD FÍSICA/MENTAL

Enfermedades cardiovasculares: Los estudios han encontrado fuertes asociaciones entre la deficiencia de sueño y los problemas cardiovasculares, incluyendo la hipertensión arterial, enfermedad coronaria, infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

Diabetes: El sueño insuficiente parece afectar a la capacidad del organismo para regular el azúcar en sangre, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades metabólicas como la diabetes.

Obesidad: La investigación ha descubierto que las personas tienden a consumir más calorías y carbohidratos cuando no duermen lo suficiente, que es sólo una de las varias formas en que la falta de sueño puede estar vinculada a la obesidad y los problemas para mantener un peso saludable.

Inmunodeficiencia: Se ha demostrado que la falta de sueño provoca un empeoramiento de la función inmunitaria, incluida una peor respuesta a las vacunas.

Anomalías hormonales: El sueño ayuda al cuerpo a producir y regular adecuadamente los niveles de varias hormonas, lo que aumenta potencialmente la susceptibilidad a los problemas hormonales en las personas con privación de sueño.

Dolor: Las personas privadas de sueño corren un mayor riesgo de desarrollar dolor o de sentir que su dolor empeora. El dolor puede provocar más interrupciones del sueño, creando un ciclo negativo de empeoramiento del dolor y del sueño.

Trastornos de salud mental: El sueño y la salud mental están estrechamente interrelacionados, y dormir mal está estrechamente relacionado con trastornos como la depresión, la ansiedad y el trastorno bipolar.

COMO PROTEGERSE

EVITE LO SIGUIENTE PARA PREVENIR LA FALTA DE SUEÑO

Dispositivos electrónicos: Televisores, teléfonos móviles, tabletas y ordenadores pueden mantener tu mente estimulada, dejando que siga conectado cuando quiera ir a la cama. La luz que emiten estos aparatos también puede interferir en tu ritmo circadiano. En consecuencia, es mejor evitar el uso de dispositivos electrónicos durante una hora o más antes de acostarse.

El alcohol: Beber por la noche altera el ciclo normal del sueño y reduce su calidad en general.

Cafeína: Como estimulante, la cafeína te pone alerta y, dado que puede permanecer en su organismo durante varias horas, es mejor evitarla por la tarde y por la noche.

Siestas: Para evitar que las siestas interfieran con el sueño nocturno, procure que sean cortas (30 minutos o menos) y nunca las haga a última hora de la tarde o más tarde. Si tiene problemas de insomnio, es mejor evitarlas por completo.

PAUTAS RECOMENDADAS PARA PREVENIR EL SUEÑO

- limitar las siestas diurnas (o evitarlas por completo).
- abstenerse de tomar cafeína pasado el mediodía o al menos unas horas antes de acostarse.
- acostarse siempre a la misma hora.
- levantarse a la misma hora cada mañana.
- respetar el horario de acostarse durante los fines de semana y las vacaciones.
- dedicar una hora antes de acostarse a actividades relajantes, como leer, meditar o darse un baño.
- evitar las comidas copiosas pocas horas antes de acostarse.
- abstenerse de utilizar dispositivos electrónicos justo antes de acostarse.
- hacer ejercicio regularmente, pero no en las horas nocturnas cercanas a la hora de acostarse.
- reducir el consumo de alcohol.

CONCLUSIÓN

La fatiga del trabajador debida a un descanso inadecuado puede afectar a más personas. Puede tener efectos catastróficos para la seguridad o la economía de los compañeros de trabajo, las familias, las empresas e incluso, dependiendo del trabajo, el público en general. Los trabajadores deben dormir lo suficiente antes de ir a trabajar. Se lo deben a sí mismos y a los demás.