Dormir bien para un mejor rendimiento en el trabajo

El rendimiento laboral depende de diversos factores pero el dormir las horas necesarias es clave para garantizar que las tareas se desarrollarán de la mejor manera. A la vez, dormir bien implica beneficios que mejoran la calidad de vida y por consiguiente hacen del trabajador una persona más íntegra, proactiva y con posibilidades de aportar a la productividad de forma más concreta a través de sus acciones.

El sueño, además de un momento de relajación de los músculos del cuerpo, es un estado de abandono de la conciencia y del estado de alerta. Durante el sueño se logra relajar los procesos mentales, adaptándolos a otras funciones. También se incorporan y procesan nuevas nociones de forma apropiada para el bienestar de la persona.

Dormir implica lograr el descanso que el cuerpo y la mente necesitan. Ocho horas de sueño y rutinas que contribuyan a adquirir el hábito de resguardarlo son importantes de conocer para administrar la vigilia y el sueño en un equilibrio perfecto.

A través de algunas recomendaciones se abordará cuánto dormir, por qué es importante hacerlo y qué factores se deben considerar para lograr preservar las horas de descanso.

Cuánto dormir

Un buen descanso implica dormir las horas necesarias (entre 7 y 8) y alcanzar un sueño profundo en este periodo, lo que se logra adquiriendo ciertos hábitos, tales como establecer una hora fija de sueño, evitar comer alimentos pesados en la noche y preferir la lectura antes de la televisión al momento de ir a la cama.

A medida que se avanza en edad se minimizan las horas de sueño. Mientras que los bebés duermen hasta 12 horas diarias. En el caso de personas mayores de 70 años es posible que duerman sólo de cinco a seis horas diarias. Su menor actividad social, laboral y personal son menos exigentes.

Por su parte, los adultos de entre 20 y 60 años (aproximadamente) requieren de hasta 8 horas de sueño para un correcto descanso.

Sin embargo, es poco frecuente que un adulto descanse 8 horas diarias, el ritmo de vida actual y en ocasiones la idea de considerar el dormir como una "pérdida de tiempo" lleva a que la mayoría de las personas no respete las horas necesarias que debe descansar.

Los expertos sostienen que más allá de que esto ocurra no se deben minimizar menos de 4 horas diarias de sueño, para no sufrir un estado conocido como *privación de sueño.*

Con menos de 4 horas diarias de sueño, el cuerpo y el cerebro no logran reconstituirse de la manera apropiada, lo que afecta nuestro desempeño a nivel personal, social y laboral**.**

Por otra parte, dormir poco puede convertirse en un hábito negativo que provoca decaimiento, desinterés, alteraciones del carácter y, muchas veces, somnolencia durante el día.

La Sociedad Europea para la Investigación del Sueño asegura que una persona que duerme mal puede ser víctima o provocar accidentes de todo tipo: en la calle, en el ámbito laboral o en su propio hogar. Pero, por otra parte, científicos norteamericanos opinan que es muy importante que la gente sepa que dormir no es una pérdida de tiempo, ya que la calidad del sueño tiene efectos sobre la salud.

Sueño y trabajo

Durante el sueño, el cerebro aprovecha para recomponerse a su mejor estado. Se reponen sustancias químicas necesarias y se balancean procesos necesarios para el organismo y el correcto funcionamiento nervioso. Esto permite un despertar relajado, para poner en marcha los procesos mentales y perceptivos fuera del estado onírico.

L**a** falta de sueño afecta el desempeño**.** Imaginar nuestro cuerpo como un ordenador que nunca se apaga puede ser un buen ejercicio. Los procesos comenzarán a ser más lentos e impactarán en el buen funcionamiento de éste.

Cuando el trabajador desarrolla sus tareas precisa de atención, concentración y coordinación. En ocasiones implica conducir un vehículo o intervenir en procesos productivos en una industria entre otras actividades.

Para quienes trabajan en una oficina la falta de sueño no deja de ser importante ya que aumenta la dificultad para fijar la mirada, además se reduce la capacidad de lectura, la interpretación de consignas y el cumplimiento de las tareas en tiempo y forma.

En el cuerpo aparece el cansancio, la pesadez, problemas gástricos y falta de energías, lo que también afecta el desempeño de las funciones motoras.

Beneficios de dormir bien

Una ventaja significativa de dormir el tiempo necesario es que resulta la mejor forma de recomponer el cuerpo. En ese estado de relajación, los músculos pierden su tensión, y la circulación se balancea y estabiliza. El metabolismo baja, y el ritmo cardíaco hace lo mismo. La respiración se regula, se hace lenta, profunda y regular, y el cuerpo se prepara para la próxima actividad, renovado y re energizado.

Un estudio del Laboratorio del Sueño de Estocolmo –Suecia- relevado por la prestigiosa *British Medical Journal* señala algunos beneficios:

Se regeneran y oxigenan las células

Al dormir, la piel descansa y las células se regeneran y oxigenan con mayor facilidad.

Específicamente en los ojos, la Rodopsina (pigmento sensible a la luz) logra renovarse recuperando el esfuerzo realizado durante el día.

Favorece la dieta

El estrés o la falta de descanso provocan acumulación de grasas, que estas sean más difícil de eliminar y, además, una mayor producción de ghrelina, una hormona que aumenta el apetito.

Incentiva la coordinación física

Una actividad psicomotriz no puede ejecutarse si el cerebro no está descansado. Si se va a conducir o a realizar un trabajo que implique riesgos, el descanso no sólo es aconsejable, sino que es imprescindible.

Una medicina para el organismo

Un sueño adecuado controla la obesidad y la diabetes tipo 2; reduce el riesgo de hipertensión y ayuda al mejor funcionamiento del sistema cardiovascular; ayuda al sistema inmunológico a controlar las infecciones; y acompasa la respiración, facilitando la oxigenación de las células.

Dormir bien permite pensar mejor

El cerebro necesita horas de 'desconexión' para poder procesar todos los datos acumulados durante el día. Un sueño suficiente y en buenas condiciones potencia la capacidad de retención al despertar y ayuda a mejorar los procesos racionales.

Mejora la capacidad de intelecto

El descanso es fundamental para mejorar la actividad intelectual. El cerebro necesita varias horas de desconexión para procesar toda la información acumulada mientras se está en estado de vigilia.

Consejos para un buen descanso

- Evitar la cafeína dentro de las seis horas previas a acostarse.
- Practicar ejercicios regularmente.
- Si se duerme una siesta que no exceda los 45 minutos.
- Establecer rituales que relajen previos al sueño: leer, tomar un baño caliente entre otros.
- Acostarse cuando se sienta sueño, no postergar dormir.
- Intentar levantarse a la misma hora todos los días.
- Procurar que la superficie en la que se va a descansar reúna todas las condiciones para garantizar un sueño reparador.

Finalmente tal como señala la Asociación Chilena de Seguridad: "Dormir bien es tan esencial y positivo para el organismo como llevar una buena alimentación o practicar actividad física regularmente. Un sueño reparador permite cumplir de mejor forma con las exigencias diarias, pero también ayuda a controlar el estrés y a mantener un estado de ánimo equilibrado".

Fuentes:

- "*La importancia de dormir bien*", Asociación Chilena de Seguridad –ACHS- http://www.achs.cl/portal/centro-de-articulos/Paginas/La-importancia-de-dormir-bien.aspx#.U7aY3kDoBhk
- "*Tres de cada cuatro mujeres tiene problemas de sueño*", Estrategia Salud. http://www.estrategiasalud.com.ar/mas_de_5sentidos_oct_04.htm
- "*El 40% sufre trastornos del sueño*", Dospu, Dirección de Obra Social para el Personal Universitario. http://dospu.unsl.edu.ar/archivos/sueno_4.htm
- *"La importancia del buen sueño en la productividad laboral"*, Oficina y bienestar. http://oficinaybienestar.com/n/594/la-importancia-del-buen-sueno-en-la-productividad-laboral.html