

GUÍA
PRÁCTICA

Nº18 | MARZO

2020

María José Bosch
Directora

María Paz Riumalló
Directora Ejecutiva

Martina Morgado
Asistente de Investigación

CONOCIENDO EL SUEÑO: BENEFICIOS Y TRASTORNOS

CONOCIENDO EL SUEÑO: BENEFICIOS Y TRASTORNOS

Introducción

El sueño se comprende como “un estado de reposo en el que la capacidad de respuesta, la actividad motora y metabolismo se encuentran reducidos” (Jiménez et al, 2019). Este ocupa la tercera parte de la vida del ser humano, y su función es fundamental, ya que ayuda a la persona a sentirse con más ánimo y energía. Además entrega un buen funcionamiento mental, ya sea en lo escolar, laboral o social (Jiménez et al, 2019). Durante el sueño, el cerebro repara todo el esfuerzo realizado durante el día. Por ejemplo, es así como se consolida la memoria y se produce la regulación del sistema inmune.

Durante el mes de marzo, se celebra el día internacional del sueño, por lo que resulta interesante conocer más sobre él y entender la significancia que tiene en la vida del ser humano. Impulsar y potenciar una buena calidad de sueño, trae muchos beneficios para las personas. Esta guía práctica, tiene como objetivo concientizar a las empresas y a los trabajadores de la importancia que tiene el sueño en sus vidas. Esto dado que, al no tener un buen descanso, las personas pueden presentar dificultad para mantener la atención y concentración, y por ejemplo pueden causar un accidente durante la jornada laboral. Además, una mala calidad del sueño, puede originar irritación y un mal estado de ánimo. Ambos efectos, pueden afectar en la vida laboral, como por ejemplo la dificultad para comunicar algo, o también tener problemas a la hora de tomar decisiones o asumir responsabilidades (Quironpractico, 2018).

Por otro lado, en la actualidad se hace relevante profundizar en este tema, ya que según especialistas de la Clínica Las Condes, las consultas aumentaron en un 50% post-pandemia. Además, aquellos pacientes que tenían problemas presentaron una profundización de ellos, mientras que para personas que nunca habían presentado dificultades, hoy sí las tienen (Emol, 2021). Esta información se relaciona con los resultados obtenidos del estudio realizado por Corpa. Para este fueron consultadas 400 personas entre 18 y 70 años. De los encuestados, aquellos que peor están durmiendo son quienes tienen entre 31 y 51 años (CNN, 2020).

Los factores que afectan el sueño de las personas pueden ser múltiples y diversos. Estos trastornos están asociados a la disminución de horas de sueño. Esta disminución puede estar originada por las “actividades económicas, estrés laboral, demanda social, creencias erróneas sobre el sueño, uso excesivo de dispositivos electrónicos, largas horas de trabajo o turnos rotatorios” (Jiménez et al., 2019). Estas circunstancias generan condiciones en las que las personas duermen menos de 7 horas al día. Y dormir menos de lo recomendado, se considera una *restricción del sueño*, lo cual puede llevar a un deterioro de su descanso y a una mala calidad de vida.

Calidad de vida: la relevancia del descanso en la vida diaria

El concepto «calidad de vida» es complejo, y resultaría difícil llegar a un consenso sobre lo que esto significa. La calidad de vida es el resultado de una interacción constante entre una serie de factores, tales como factores económicos y sociales, necesidades individuales, libertad emocional, entornos ecológicos, condiciones de salud – entre otros. La OMS (1994) define la “calidad de vida” como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones.

En el tiempo se ha indagado, cada vez más, la relación entre calidad de vida y sueño, observando diversos efectos negativos en la calidad de vida producto de un mal sueño. Esto, se manifiesta en problemas como la dificultad

CONOCIENDO EL SUEÑO: BENEFICIOS Y TRASTORNOS

en la concentración, irritación y una disminución productiva (Grimaldo et al, 2015). Tener un buen descanso es importante para la salud. Esto reduce las tasas de enfermedades crónico-degenerativas y a la vez se cierran las puertas a otros posibles problemas de salud. Al dormir, el estado de relajo físico y mental que se alcanza permite recobrar energía y enfrentar de forma óptima una nueva jornada.

Otro estudio (Durmer y Dinges, 2005) demuestra que una deficiente calidad del sueño está relacionada con los siguientes efectos negativos:

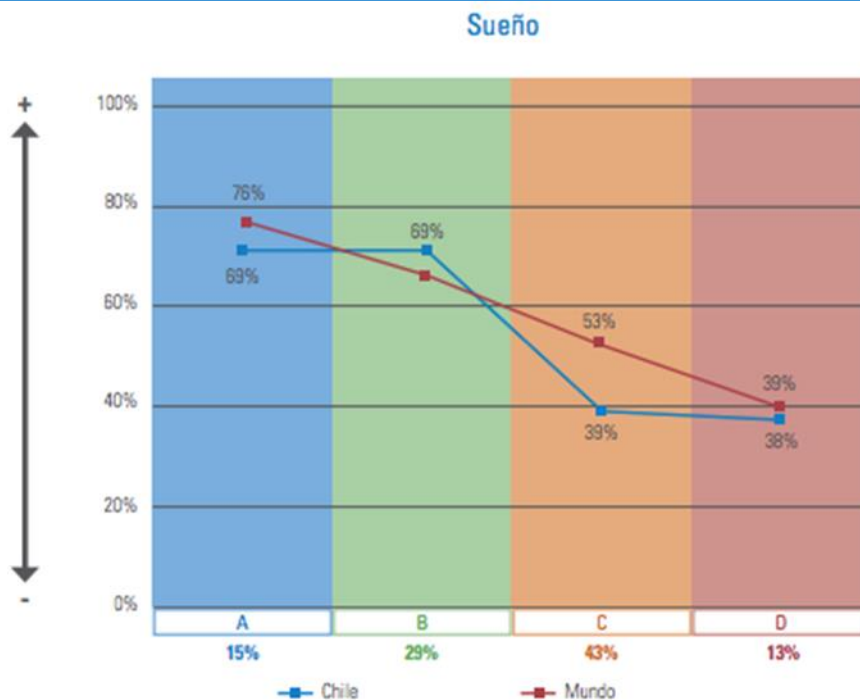
- Disminución de la atención durante el día, a causa de que la memoria y la habilidad cognitiva se vuelven deficientes, con el consiguiente riesgo de sufrir lesiones ocupacionales (el riesgo puede ser de hasta un 200%).
- Aumento de la presión arterial, empeoramiento del sistema inmunológico e incremento del riesgo de ataques cardiacos, obesidad y apoplejía, lo que aumenta, por tanto, el riesgo de mortalidad.
- Incremento de la incidencia de depresión y otros trastornos mentales.
- Ascenso de los problemas sociales y de pareja.

En otra investigación¹ publicada por el Centro, se ha intentado medir este concepto utilizando parámetros muy sencillos, que sin ser exhaustivos, nos permiten aproximarnos a la realidad. Estos parámetros, dan una media, que unida a otros ya reportados en este estudio (como por ejemplo, la satisfacción trabajo-familia; el conflicto trabajo-familia; el número de horas dedicados a los hijos o, el fluir en el trabajo) permiten observar el nivel de salud social de una comunidad. En el IFREI, «calidad de vida» hace referencia a la capacidad de desarrollar una actividad normal de modo operativo. Por esta razón, se midió la calidad del sueño, la energía que presenta la persona una vez que está fuera del trabajo y el ejercicio que logra realizar.

Los datos recogidos en el estudio IFREI muestran una correlación muy elevada entre el nivel de conciliación trabajo y familia que tiene la empresa (nivel de RFC) y la calidad de vida medida según estos tres parámetros: energía, sueño y ejercicio. En la siguiente imagen se observa el nivel de satisfacción de los empleados con su sueño. Este índice varía según el entorno que rodea a los empleados. Estos son A-Enriquecedor, B-Favorable, C-Desfavorable y D-Contaminante. Es así como podemos decir que aquellos empleados que se encuentran en un ambiente laboral más favorable (A), también perciben una mayor satisfacción con su nivel de sueño. Teniendo en cuenta lo significativo del sueño en nuestras vidas, es importante ser conscientes de nuestros hábitos de descanso, y para esto es necesario identificar los eventuales problemas que podemos tener.

¹ Bosch, M.J. et al (2019). Índice de responsabilidad familiar corporativa; Estudio IFREI 1.5. Se encuentra de forma completa en el siguiente link <https://www.esec.cl/esec/tipo-de-documento/publicaciones-academicas/bosch-m-j-riumallo-m-p-2019-indice-de-responsabilidad-familiar/2019-04-03/155543.html>

CONOCIENDO EL SUEÑO: BENEFICIOS Y TRASTORNOS



Fuente: Índice de responsabilidad familiar corporativa; Estudio IFREI 1.5.

Trastornos del sueño

Tener una mala calidad del sueño tiene una serie de efectos, como por ejemplo puede debilitar el sistema inmune o el sistema cardiovascular. A partir de diversos estudios se ha demostrado que las personas que no tienen un sueño de calidad, son más propensas a enfermarse frente a un virus común (Olson, 2018). Esto se explica ya que, “durante el sueño, el sistema inmunitario libera proteínas llamadas citocinas, algunas de las cuales ayudan a promover el sueño. Algunas citocinas deben aumentar cuando hay una infección o inflamación o cuando una persona está estresada. La falta de sueño puede reducir la producción de estas citocinas protectoras” (Olson, 2018).

Dentro de los principales trastornos del sueño, se identifican los siguientes:

- Insomnio: la dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido durante la noche.
- Apnea del sueño: tener patrones anormales en la respiración mientras estás dormido. Hay varios tipos de apnea del sueño.
- Síndrome de las piernas inquietas: un tipo de trastorno del movimiento del sueño. Este síndrome, también llamado enfermedad de Willis-Ekbom, causa una sensación incómoda y un impulso de mover las piernas cuando estás tratando de dormirte.
- Narcolepsia: una afección caracterizada por somnolencia extrema durante el día y quedarte dormido repentinamente durante el día (Clínica Mayo, 2019).

Según la Clínica Sommo, de todos estos trastornos el más común es el insomnio. Los síntomas más típicos de este problema son: la dificultad para conciliar el sueño, o despertarse en la madrugada y por lo tanto no conseguir un sueño reponedor. Quienes tienen más probabilidad de sufrir este trastorno son las mujeres adultas y los adultos mayores. Dentro de un estudio realizado el 2008, en cuatro capitales Latinoamericanas (Caracas, Ciudad

CONOCIENDO EL SUEÑO: BENEFICIOS Y TRASTORNOS

de México, Montevideo y Santiago) y publicado en el Journal of Clinical Sleep Medicine, se observó que un 50,1% de las mujeres encuestadas padecían de insomnio, y un 31,3% consumían fármacos. Mientras que en el caso de los hombres, las cifras era mucho menores ya que un 28% decía tener insomnio, y un 11,6% consumía fármacos. También aquellos con problemas de salud mental o de niveles socioeconómicos menores, son mas propensos a tener estos problemas (Clínica Sommo, 2016).

Beneficios del buen dormir

Por otro lado, los beneficios obtenidos al mantener buenos hábitos de descanso varios. Estos beneficios se pueden clasificar desde la parte biológica y desde lo cognitivo. Desde el punto de vista biológico, los beneficios que se identifican son los siguientes:

- Regeneración celular: al descansar nuestras células se regeneran y oxigenan, y esto ayuda a que la piel se recupere del día.
- Peso saludable: según estudios científicos, nuestro cuerpo al no dormir lo suficiente, produce una mayor cantidad de ghrelina, hormona responsable de aumentar nuestro apetito. Producto de esto se tiende a acumular mas grasas, las cuales son mas difíciles de quemar.
- Controla enfermedades como la hipertensión y la diabetes: durante el sueño se disminuye nuestra frecuencia cardíaca, y esto ayuda al trabajo de reparación de las células (ACHS, 2019).

Desde el punto de vista cognitivo, el buen descanso mejora la capacidad intelectual. El cerebro durante el sueño, procesa todo lo aprendido y acumulado durante el día. Es importante también el descanso del cerebro, ya que así se pueden ejecutar de manera correcta las actividades psicomotoras.

10 Prácticas de la higiene del sueño para adultos (Gurrola,2018)

Conociendo todos estos beneficios y la importancia del sueño para nuestro cuerpo, resulta claro lo importante de lograr un descanso de calidad. A continuación se presentan, una lista de 10 buenas prácticas que aseguran un mejor descanso:

1. Establecer un horario regular para dormir y despertarse.
2. En el caso de tomar siestas, no exceder los 45 minutos de sueño diurno.
3. Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar.
4. Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.
5. Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse.
6. Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.
7. Para dormir usar ropa cómoda y acogedora.
8. Mantener y buscar una temperatura de sueño cómoda y mantener la habitación bien ventilada.
9. Bloquear los ruidos distractores y eliminar la mayor cantidad de luz posible.
10. Utilizar la cama para dormir, evitando su uso para el trabajo o la recreación general.

Conclusiones

El sueño, por lo tanto, brinda la posibilidad de recuperarse a diario, cada noche, para la siguiente jornada. No solo desde la dimensión física sino, desde las dimensiones cognitivas y afectivas (Enfermería UC, 2018). Es una tarea fundamental, dedicarle tiempo y preocupación a este importante ámbito de la vida. Los trastornos de sueño suelen ser prevenibles y manejables en la medida que se detecten y traten a tiempo.

CONOCIENDO EL SUEÑO: BENEFICIOS Y TRASTORNOS



CENTRO
TRABAJO
Y FAMILIA

Desarrollar e impulsar una mayor conscientización en el sueño, puede apoyar a mejorar la calidad de vida, ya sea en el ámbito profesional, en lo familiar o en lo personal. En un estudio, realizado por Grimaldo y Reyes (2015) a profesionales de la salud en Lima, se evidenció que intervenir en el sueño de las personas, es una de las acciones más eficaces para la prevención de distintas enfermedades y para tener una mejor salud. Además, concluyeron que el sueño resulta ser el punto de partida para prevenir el agotamiento emocional y mejorar la calidad del servicio que se brinda en las instituciones de salud (Grimaldo et al, 2015). A pesar de que este estudio hace énfasis a cuidar el sueño de los profesionales de la salud, esto puede extrapolarse al mundo laboral en general, ya que teniendo un buen descanso, es más probable hacer un buen trabajo y sentirse satisfecho con el.

CONOCIENDO EL SUEÑO: BENEFICIOS Y TRASTORNOS



Bibliografía

- ACHS. (2 de Febrero de 2019). *ACHS*. Obtenido de <https://www.achs.cl/portal/centro-de-articulos/Paginas/La-importancia-de-dormir-bien.aspx>
- CNN. (18 de Noviembre de 2020). Obtenido de https://www.cnnchile.com/tendencias/chilenos-mala-calidad-sueno-pandemia_20201118/
- Clínica Sommo. (2 de Diciembre de 2016). *Clínica Sommo*. Obtenido de Clínica Sommo: <https://www.somno.cl/el-632-de-los-chilenos-cree-padecer-trastornos-del-sueno/>
- Durmer, J. S., & Dinges, D. F. (2005, March). Neurocognitive consequences of sleep deprivation. In *Seminars in neurology* (Vol. 25, No. 01, pp. 117-129). Copyright© 2005 by Thieme Medical Publishers, Inc., 333 Seventh Avenue, New York, NY 10001, USA..
- Emol. (19 de Marzo de 2021). Obtenido de <https://www.emol.com/noticias/Tendencias/2021/03/19/1015312/Dia-Mundial-Sueno-pandemia-consejos.html>
- Grimaldo, M., & Bossio, M. A. R. (2015). Calidad de vida profesional y sueño en profesionales de Lima. *Revista latinoamericana de psicología*, 47(1), 50-57.
- Gurrola, Á. D. (16 de Marzo de 2018). *Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos (por la World Sleep Society)*. Obtenido de <https://www.elsevier.com/es-es/connect/actualidad-sanitaria/los-10-mandamientos-de-la-higiene-del-sueno-para-adultos-por-la-world-sleep-society?aaref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- Enfermería UC (16 de Marzo de 2018). *Escuela de Enfermería UC*. Obtenido de <http://enfermeria.uc.cl/noticias/691-la-importancia-y-beneficios-de-dormir-bien>
- Jiménez, B., & Arana Lechuga, Y. (2019). La importancia del sueño en la vida cotidiana. *Contactos, Revista De Educación En Ciencias E Ingeniería*, (112), 61 - 68. Recuperado a partir de <https://contactos.izt.uam.mx/index.php/contactos/article/view/33>
- Bosch, M.J. & Riumalló, M.P. (2019). *Índice de responsabilidad familia corporativa*. Santiago.
- Mayo, C. (10 de Agosto de 2019). *Mayo Clinic*. Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/sleep-disorders/symptoms-causes/syc-20354018#:~:text=Insomnio%2C%20que%20es%20la%20dificultad,trastorno%20del%20movimiento%20del%20sue%C3%B1o.>
- Olson, E. (28 de Noviembre de 2018). *Mayo Clinic*. Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/insomnia/expert-answers/lack-of-sleep/faq-20057757>
- Quironpractico. (26 de Julio de 2018). Obtenido de <https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/afecta-sueno-salud-rendimiento-trabajo-24-Horas.>
- 24 Horas. (18 de Noviembre de 2019). *www.24horas.cl*. Obtenido de <https://www.24horas.cl/data/es-suficiente-para-reponerse-chilenos-duermen-en-promedio-un-poco-mas-de-7-horas-diarias-3733224>

CONOCIENDO EL SUEÑO: BENEFICIOS Y TRASTORNOS



CENTRO
TRABAJO
Y FAMILIA

Autores

María José Bosch K.

Directora Centro Trabajo y Familia
Profesora Titular Dirección de Personas

María Paz Riumalló H.

Directora Ejecutiva Centro Trabajo y Familia
Directora Club Empresas Trabajo y Familia

Martina Morgado

Asistente de Investigación Centro Trabajo y Familia

Información Corporativa

ESE Business School Chile

Universidad de los Andes

Dirección: Avenida La Plaza 1905, San Carlos de
Apoquindo
Las Condes - Santiago de Chile

Sitio web: www.ese.cl/ctf

Teléfonos:

226181565 - 226181148

Correo:

clubetf.ese@uandes.cl



CENTRO
TRABAJO
Y FAMILIA