



II CONGRESO INTERNACIONAL ENFERMERÍA DEL TRABAJO

*XIII Jornada de la Asociación de Especialistas en Enfermería del Trabajo
VIII Jornada de la Asociación Catalana de Enfermería del Trabajo y Salud Laboral*

MESA 14: Nuevos paradigmas en Promoción de la Salud

Sueño, salud y bienestar laboral

Dra. Carmen Bellido Cambrón

Médico del Trabajo

Coordinadora SPRL Hospital General de Castellón

Coordinadora del Grupo de Economía, Empresa y Sostenibilidad de la Alianza por el Sueño

AET

Asociación de Especialistas
en Enfermería del Trabajo



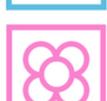
BARCELONA 2024

15, 16 Y 17 DE FEBRERO

CITSL
ASSOCIACIÓ CATALANA D'INFERMERIA
DEL TREBALL I SALUT LABORAL



II CONGRESO INTERNACIONAL ENFERMERÍA DEL TRABAJO



 ALIANZA
POR EL SUEÑO

- Los trastornos del sueño suponen un **desafío de salud pública** poco reconocido.
- Alto impacto calidad vida y fundamental para una buena funcionalidad **laboral**, personal y social.
- La evidencia científica ha identificado la falta de sueño habitual como un **factor de riesgo de morbi-mortalidad** por todas las causas.
- Las personas que tienen patrones de sueño más saludables manejan los factores de salud de una manera más eficaz.
- Desmitificar la falsa creencia de que el sueño es algo **improductivo**.
- Consumo de **fármacos**.





Según la **SEN**, en 2022, más de **12 millones** de personas se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador y más de **4 millones** padecen algún trastorno de sueño crónico y grave.

Sólo un tercio busca ayuda.

SÍNTOMAS DE INSOMNIO

Aproximadamente el 50% de los adultos experimentan síntomas de insomnio en la población en edad laboral

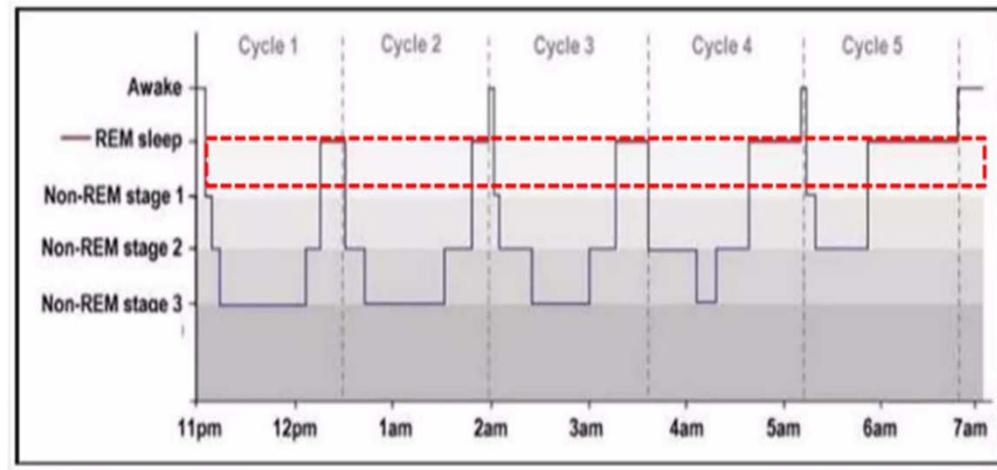
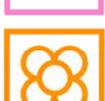
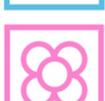
INSOMNIO CLÍNICO

Alrededor del 25% de los adultos sufre de insomnio clínico.

INSOMNIO CRÓNICO

Un 15% de los adultos sufre de insomnio crónico.





Vigilia: percepción del mundo exterior

Sueño no REM: reflexión, almacenaje y refuerzo de nuevas experiencias y habilidades

Sueño REM: integración de lo nuevo con el pasado, permitiendo una comprensión del funcionamiento del mundo y creando a su vez nuevas ideas y habilidades que nos permiten aumentar nuestra experiencia de vida





II CONGRESO INTERNACIONAL
ENFERMERÍA DEL TRABAJO



 **ALIANZA**
POR EL SUEÑO



Dormimos para **recordar**

Dormimos por nuestras **hormonas** y **metabolismo**

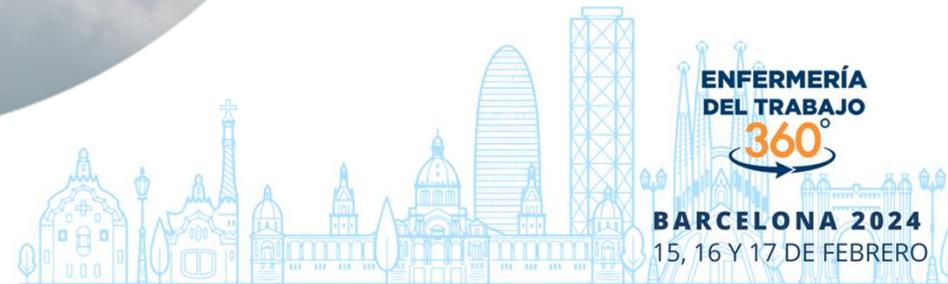
Dormimos para alcanzar el **equilibrio emocional**

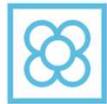
Dormimos para mejorar **nuestras defensas**

Dormimos por **nuestro corazón**

Dormimos para **crecer** y **sanar**

Dormimos para **estar despiertos**





II CONGRESO INTERNACIONAL ENFERMERÍA DEL TRABAJO

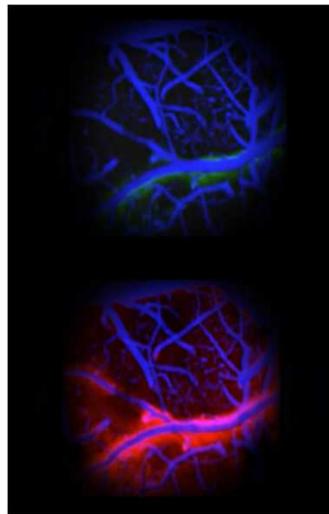


Published in final edited form as:
Science. 2013 October 18; 342(6156): . doi:10.1126/science.1241224.

Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain

Lulu Xie^{1,*}, Hongyi Kang^{1,*}, Qiwu Xu¹, Michael J. Chen¹, Yonghong Liao¹,
Meenakshisundaram Thiyagarajan¹, John O'Donnell¹, Daniel J. Christensen¹, Charles
Nicholson², Jeffrey J. Iliff¹, Takahiro Takano¹, Rashid Deane¹, and Maiken Nedergaard^{1,†}

¹Division of Glial Disease and Therapeutics, Center for Translational Neuromedicine, Department
of Neurosurgery, University of Rochester Medical Center, Rochester, NY 14642, USA



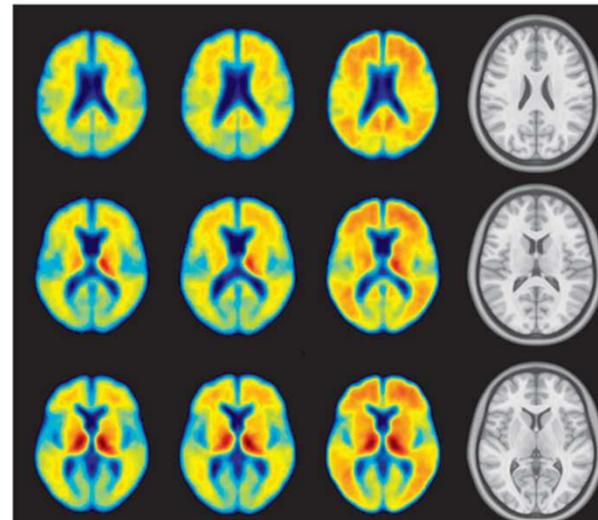
ALIANZA
POR EL SUEÑO

JAMA Neurol. 2013 December 1; 70(12): 1537–1543. doi:10.1001/jamaneurol.2013.4258.

Self-Reported Sleep and β -Amyloid Deposition in Community-Dwelling Older Adults

Adam P. Spira, Ph.D.¹, Alyssa A. Gamaldo, Ph.D.², Yang An, M.S.², Mark N. Wu, M.D., Ph.D.
³, Eleanor M. Simonsick, Ph.D.², Murat Bilgel, B.S.^{2,4}, Yun Zhou, Ph.D.⁵, Dean F. Wong,
M.D., Ph.D.^{5,6}, Luigi Ferrucci, M.D., Ph.D.², and Susan M. Resnick, Ph.D.²

> 7 hours sleep > 6 to \leq 7 hours sleep \leq 6 hours sleep MNI template





RELACIÓN BIDIRECCIONAL SUEÑO Y TRABAJO

- A nivel laboral, el **trabajo a turnos** es el principal factor de riesgo asociado a insomnio (**25-53%**).
- El **20%** de los trabajadores de países industrializados lo hacen a turnos.
- **Conflictos, Engagement y Productividad**: actitudes negativas que perjudican las interacciones con nuestros compañeros de trabajo, rendimiento individual y productividad en general.
- **Accidentes de trabajo e *in itinere***
- Las condiciones laborales de la organización, y especialmente los **factores psicosociales**, son aspectos que influyen en el sueño y en el descanso.

Invertir en la salud
de los
empleados es rentable
para la empresa



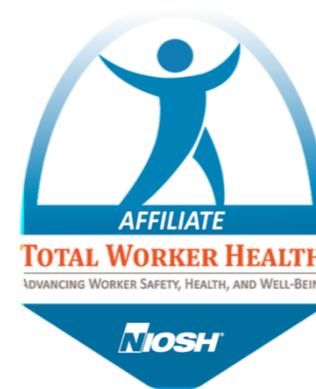


II CONGRESO INTERNACIONAL ENFERMERÍA DEL TRABAJO



- Reducción de accidentes y enfermedades crónicas
- Aumento de productividad empresarial
- Disminución de absentismo y presentismo
- Mejora del clima laboral, la motivación y la participación
- Identificación con los valores de la empresa y retención del talento
- **“Orgullo de marca”**
- Disminuyen los costes sociales sanitarios
- Mejora la calidad de vida de los ciudadanos

ALIANZA
POR EL SUEÑO





El derecho a parar

Vivir **conscientemente** y baja la **velocidad** del día a día

Céntrate en el **presente**

Evita la **multitarea** y aprende a ser **selectivo**

Malditos móviles y malditas series

Horarios regulares y habitación de revista

Dos horas de luz al día

Muévete

No te automediques

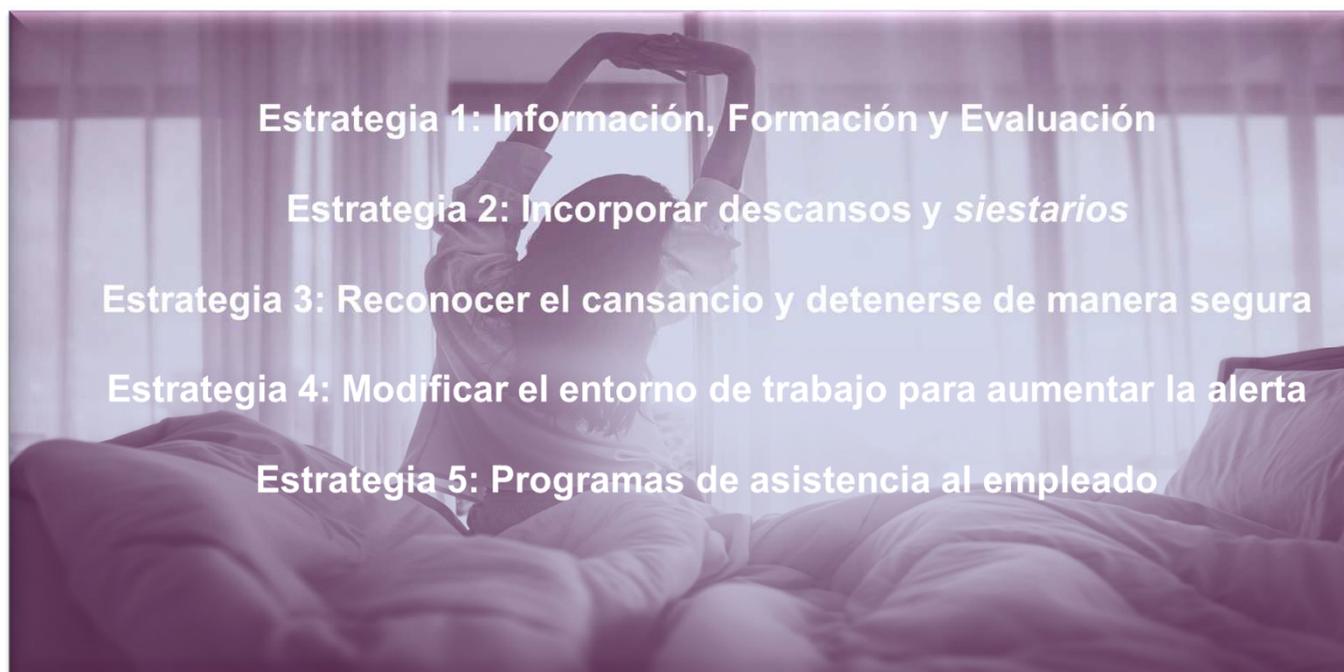




BUENAS PRÁCTICAS EN LA EMPRESA

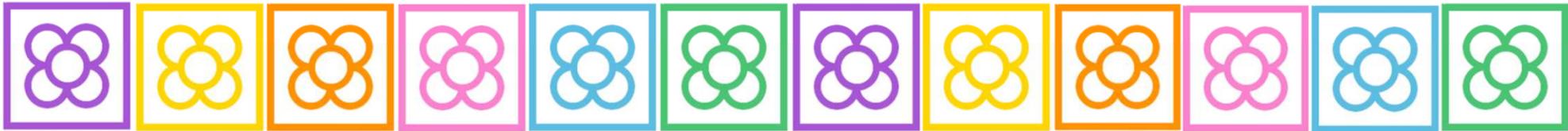
Promover hábitos saludables para mejorar el sueño de sus trabajadores

Establecer prácticas que favorezcan el sueño y el descanso





¡Muchas gracias!



**II CONGRESO INTERNACIONAL
ENFERMERÍA DEL TRABAJO**

**BARCELONA 2024
15, 16 Y 17 DE FEBRERO**