



GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA
**LA SALUD DEL SUEÑO EN ENTORNOS
LABORALES**

La importancia del sueño: desmitificando mitos y reconociendo riesgos para la salud

Una de las necesidades fundamentales y vitales de nuestro organismo es el sueño. Por ello, **es esencial desmitificar la creencia errónea de que el sueño es improductivo.**

Es indudable que dormimos para poder estar despiertos y activos durante el día, y precisamente por esto necesitamos un período de descanso reparador durante la noche, de forma que mediante el proceso activo del sueño, nuestro cerebro realice esas funciones que nos permiten estar en plenas facultades durante el día.

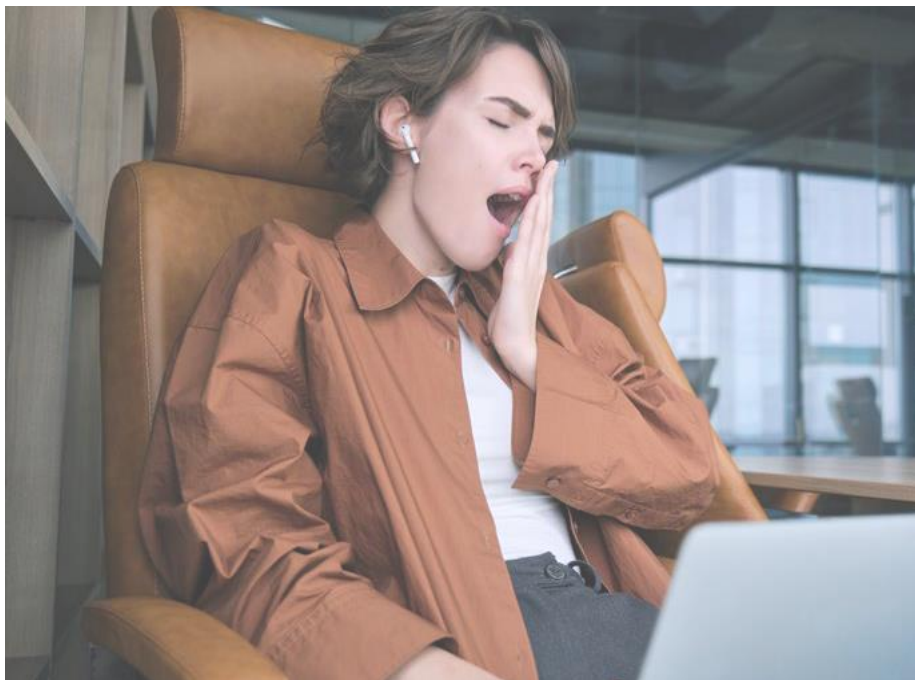
Un sueño reparador nos mantiene sanos a nivel físico y mental, ya que fortalece nuestro sistema inmune, asegura el correcto funcionamiento del metabolismo y la digestión, cuida nuestra salud cardiovascular, agudiza nuestra memoria, aumenta la creatividad y mejora la conducta social.

De la misma forma, **dormir mal de manera habitual es un riesgo para nuestra salud y aumenta los factores de riesgo de enfermedades mortales** incrementando el riesgo de padecer **problemas cardiovasculares** como la hipertensión, **trastornos metabólicos o endocrinos**, como la diabetes u obesidad, así como alteraciones inmunológicas que pueden provocar procesos inflamatorios y neoplásicos.

Asimismo, afecta a la salud mental, la memoria, los procesos cognitivos y al envejecimiento.

Por tanto, las personas que tienen patrones de sueño más saludables corren un menor riesgo de padecer estas enfermedades.

La gestión de la salud y el bienestar en el trabajo



La creciente importancia y necesidad de gestionar la salud y el bienestar de los empleados en el entorno laboral es evidente. En primera instancia, **el sueño es un derecho fundamental en tanto que es crucial para el bienestar físico y mental de las personas.** Aplicado al entorno laboral, un trabajador saludable, que siente que su empresa se preocupa por su bienestar, tiende a ser más eficiente, productivo, feliz y comprometido con su vocación laboral.

Así, la higiene del sueño debe erigirse como un pilar fundamental para la salud y el bienestar tanto del trabajador como de la empresa, convirtiéndose en una necesidad organizativa.

No obstante, encontramos algunos retos y es que **las estructuras sociales y económicas adoptadas en los últimos años han perturbado los ritmos cronobiológicos naturales de la población,** aumentando la vulnerabilidad a los trastornos del sueño. Una mala higiene del sueño repercute negativamente en los aspectos económicos y sociales de la vida, afectando tanto a la familia como a la economía con un ciclo de efectos dañinos entre los ritmos de sueño y las dinámicas socioeconómicas.



El uso continuado de medios digitales, la excesiva exposición a la luz azul a la hora de dormir, la multitarea, la interacción simultánea con varias personas, combinación de distintas redes sociales y la sobrecarga de imágenes e información, el trabajo a turnos, los horarios irregulares y las responsabilidades sociales y familiares **generan un estado de hiperactivación que obstaculiza la posibilidad de alcanzar un sueño óptimo** en cantidad y calidad, activa las orexinas en el cerebro y afecta negativamente a los ritmos cronobiológicos naturales del sueño. Hoy en día el verdadero conocimiento consiste en saber filtrar y gestionar el exceso de información y estímulos que recibimos.



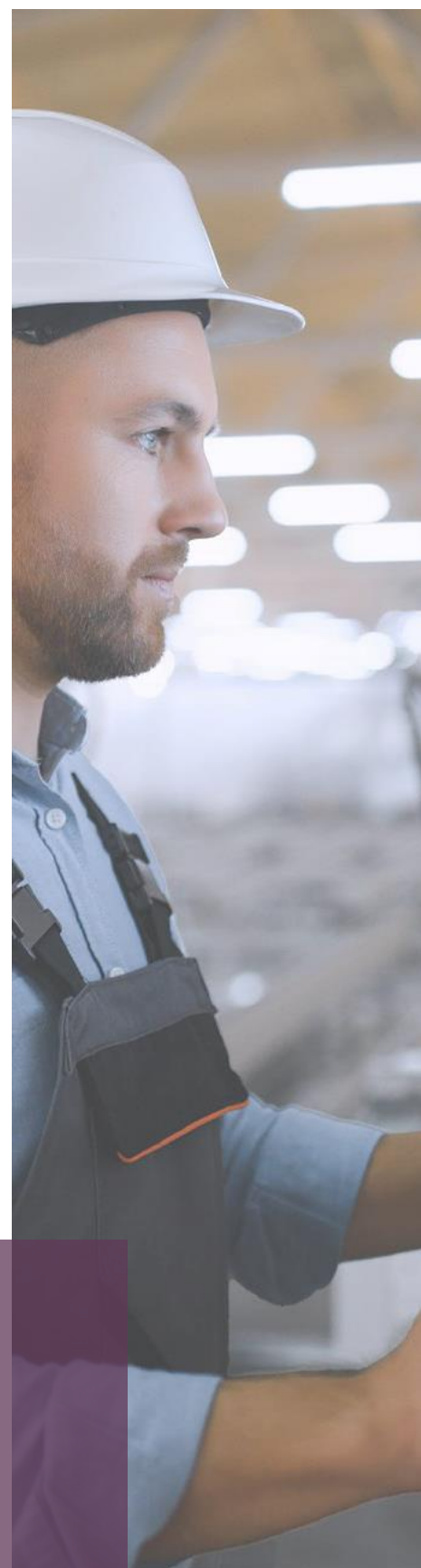
Por ello, es imperativo que trabajadores y empresarios comprendan las repercusiones significativas que esto tiene para la salud y la economía, promoviendo un compromiso mutuo en la búsqueda de soluciones.

La Alianza por el Sueño presenta esta guía esencial para abordar el insomnio en los entornos laborales

La Alianza por el Sueño es una **plataforma colaborativa** que congrega actores clave multidisciplinares, como sociedades científicas, profesionales de la salud, gestores, investigadores, asociaciones de pacientes y empresas, con el propósito compartido de generar evidencia y promover la concienciación necesaria para **proteger el derecho fundamental que es el sueño**. De esta forma, la misión de la Alianza es promover la salud y el bienestar social mediante la educación, la concienciación y la defensa del cuidado del sueño y la mejora de la calidad asistencial de los trastornos del sueño.

Entre los pilares que afectan al bienestar de cada persona, es indiscutible el **impacto que conlleva el ámbito laboral en los hábitos de sueño y descanso**. Por esto, entre los grupos de trabajo de la Alianza se encuentra el Grupo de Trabajo de Sostenibilidad, Empresa y Economía, con el fin de armonizar y destacar los efectos del trabajo en el sueño, y del sueño en el rendimiento laboral. De esta forma, el grupo se ha propuesto el objetivo de elaborar la “Guía de Recomendaciones para la Salud del Sueño en Entornos Laborales”.

Esta guía tiene una doble finalidad: ser de utilidad tanto para el trabajador como para la empresa, puesto que como se ha mencionado, es innegable que la calidad de vida y el bienestar en el trabajo están intrínsecamente vinculados a la calidad del sueño.



La Alianza por el Sueño y sus miembros:

COORDINADORES GRUPO DE TRABAJO SANITARIO



Dra. Odile Romero

Jefe clínico de la Sección de Neurofisiología y coordinadora de la Unidad Multidisciplinar de Sueño del Hospital del Vall d'Hebron.



Dr. Carlos Egea

Jefe de Neumología y de la Unidad Funcional de Sueño de la Organización Sanitaria Integrada (OSI) Araba -Servicio Vasco de Salud, Osakidetza. Presidente de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES).



Dr. Javier Puertas

Jefe del Servicio de Neurofisiología y la Unidad de Trastornos del Sueño, Hospital Universitario de la Ribera, Alzira, Valencia.

TASK FORCE DE CALIDAD ASISTENCIAL

COORDINADORES GRUPO DE TRABAJO DE SOSTENIBILIDAD-ECONOMÍA-EMPRESA



Dra. Carmen Bellido

Coordinadora del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales en Hospital General de Castellón. Miembro de la Junta Directiva de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT).



Dr. Javier Cantera

Doctor en Psicología y Licenciado en Derecho por la Universidad Complutense de Madrid. Presidente en la Fundación Personas y Empresas, Auren España y Coordinador de la mesa de empleo y Recursos Humanos de Madrid Foro Empresarial.

MIEMBROS DEL GRUPO DE TRABAJO DE SOSTENIBILIDAD-ECONOMÍA-EMPRESA



Dra. Araceli Morato

Directora de Salud Laboral del BBVA



Araceli Santos

Vicepresidenta de la Asociación de Especialistas en Enfermería del Trabajo (AET)



Bernabé Pérez

Gerente de la Fundación Personas y Empresas (FPE)



Dr. Guillermo Soriano

Coordinador del Área de Medicina del trabajo de SGS



Dr. Ignacio Sánchez-Arcilla

Jefe de Servicio de Prevención en el Hospital Gregorio Marañón



Dr. Juan Antonio Madrid

Catedrático de Fisiología, director del Laboratorio de Cronobiología y Sueño de la Universidad de Murcia.



Dr. Juan Carlos Rueda

Presidente de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo.



Dr. Manuel Armayones

Coordinador del Behavioural Design Lab en la Universidad Oberta de Catalunya y miembro de la Junta Directiva de la Asociación de Salud Digital.



Dra. Silvia Gismera

Profesora del Máster de Medicina del Sueño, de TECH. Consultora de salud, sueño y gestión del descanso.



Dra. Teresa Lascorz

Jefa de Servicio de Prevención y Salud Laboral de la Dirección General de Tráfico (DGT).



Dr. Víctor Santos

Jefe de Salud Europa en STELLANTIS

01

¿Por qué debo preocuparme por la salud del sueño de los empleados?



El cuidado del descanso es ampliamente reconocido como uno de los pilares de la vida saludable junto con la alimentación y la actividad física. Invertir en la salud de los empleados resulta rentable para la empresa, ya que las personas son el activo más valioso de cualquier organización.

Según la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP), **por cada euro invertido en promoción de la salud en el trabajo se genera un retorno de la inversión** (ROI, beneficio obtenido comparado con la inversión realizada) de entre 2,5-4,8 euros en absentismo y 2,3-5,9 euros en costes de enfermedad en la empresa¹.

El sueño y el descanso son una cuestión personal, pero también laboral. A menudo, nos enorgullecemos de sacrificar el sueño en favor del trabajo, sin darnos cuenta de que, al optar por trabajar en lugar de dormir, estamos priorizando la cantidad sobre la calidad. **La creencia de que dormir menos para trabajar más, nos hace más productivos, es tan absurda como pensar que no detenerse a poner gasolina acelerará nuestro viaje.**

LO POSITIVO



- Un empleado que disfruta de un buen sueño presenta una **mayor concentración, capacidad de alerta, mejor respuesta, resistencia y una actitud positiva** con un mejor estado de ánimo y un buen clima laboral, brindando beneficios significativos a la empresa.
- Fomentar un entorno laboral saludable no solo mejora la productividad y la satisfacción y bienestar laboral, sino que también contribuye a la **reducción de costes** asociados con absentismo y disminuye los costes socio-sanitarios. En este sentido, la inversión en la salud de los trabajadores se revela como una estrategia rentable que promueve tanto el bienestar individual como el rendimiento empresarial.



¹ Guillén Subirán, Clara. 2018 "Gestión práctica de riesgos laborales: Integración y desarrollo de la gestión de la prevención". ISSN 1698-6881, ISSN-e 2386-2890, N.º. 163, págs. 57-65. [\[+\]](#)

- Contrariamente, un trabajador privado de sueño es **propenso a olvidos, dificultades de concentración y problemas para retener información o codificar datos**. Estos desafíos impactan negativamente en su desempeño laboral, incluso en funciones aparentemente simples, tareas monótonas y rutinarias, se puede observar una disminución en su rendimiento. Los trabajadores que experimentan una falta de sueño se enfrentan a un **mayor riesgo de cometer errores, valorar insuficientemente los riesgos, tomar peores decisiones y sufrir accidentes**, ya sea en el entorno laboral, doméstico o de tráfico, lo que puede resultar en lesiones y discapacidades.
- Según la Dirección General de Tráfico², **dormir entre 4 y 5 horas al día multiplica por cuatro el riesgo de accidente, y dormir menos de 4 horas lo multiplica por once**. Según el Informe de accidentes laborales de tráfico realizado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, del total de los 653.510 accidentes de trabajo con baja que se produjeron en el año 2022 en España, 73.522 fueron accidentes de tráfico, que representan un 11,3 % del total de accidentes de trabajo. De ellos, un 68,7% fueron accidentes in itinere³. En cuanto a la gravedad, hay que destacar que los accidentes laborales de tráfico representan el 21,2 % de los accidentes de trabajo graves y, el 27,3 % de los accidentes de trabajo mortales.
- La falta de sueño también **aumenta la probabilidad de ansiedad, depresión y agresividad**, generando conflictos laborales al perder la paciencia y la empatía hacia los demás, dificultando el trabajo en equipo y enturbiando el ambiente laboral.
- El insomnio se vincula con una **menor satisfacción en la vida percibida por los empleados y con un deterioro en la calidad de vida**, afectando tanto la salud mental como física. Aquellos adultos que sufren de insomnio muestran una mayor propensión al absentismo laboral y a una disminución en la productividad.

Según la Agencia Europea de Salud y Seguridad,⁴ **solo un tercio de las empresas en Europa cuenta con un plan contra el estrés laboral**. El aumento de la velocidad en el trabajo y el impacto de las nuevas tecnologías han generado problemas de salud mental que afectan al 38% de los europeos, representando un 3.4% del PIB europeo en costos directos e indirectos.

A nivel global, la OMS estima que 970 millones de personas, 1 de cada 8, sufren enfermedades mentales⁵, y el Informe de Riesgos⁶ de 2020 del Foro Económico Mundial señala que las enfermedades no transmisibles, incluidas las mentales, han costado a la economía global alrededor de 47 billones de dólares en la última década.

² Dirección General de Tráfico. 6 de julio de 2023. "Jornada Somnolencia y Conducción: la somnolencia estuvo presente en el 7% de los siniestros mortales de tráfico". [\[+\]](#)

³ Ministerio de Trabajo y Economía Social. 14 de septiembre de 2023. "Informe de accidentes laborales de tráfico 2022." Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. [\[+\]](#)

⁴ Agencia Europea para la Salud y la Seguridad en el Trabajo. 19 de octubre de 2010. "Estrés laboral". [\[+\]](#)

⁵ World Health Organization. 8 de junio de 2022. "Trastornos mentales". [\[+\]](#)

⁶ World Economic Forum. 15 de enero de 2020. "The Global Risks Report 2020". [\[+\]](#)

Además, se calcula que más de un 25% de la población sufrirá algún trastorno de salud mental en algún momento de su vida, por lo que será la segunda causa de enfermedad e incapacidad en el mundo. Asimismo la OMS también alerta de que vivimos en una sociedad que de forma reiterativa duerme menos de lo que necesita y vive en continuo déficit de sueño. Esto está dejando una huella en la salud física y emocional, y en el bienestar en su conjunto. Se estima que **el 70% de la población mundial no duerme las 8 horas diarias recomendadas**. Y según la World Sleep Society, hasta el 45% de la población mundial padecerá, en algún momento, algún trastorno de sueño grave, por lo que se considera una **epidemia global**.

En este contexto, **el ámbito laboral se convierte en un lugar relevante para la detección precoz de estos casos**, ya que los trastornos más frecuentemente observados en dicho ámbito son los mismos que con mayor frecuencia se detectan en la población general.

A tal efecto, las empresas están adoptando **prácticas centradas en la salud y el bienestar de los empleados, lo que impacta directamente en la productividad y el retorno económico**. Los programas de salud se basan en la prevención de riesgos laborales, abarcando desde la seguridad en el entorno de trabajo hasta la conciencia sobre hábitos alimenticios, actividad física, prevención del tabaquismo y control de riesgos psicosociales y de salud mental.

En entornos empresariales que promueven la igualdad y la diversidad, la atención a perfiles diversos, junto con medidas de conciliación como flexibilidad de horarios y teletrabajo, contribuye a la creación de entornos de trabajo seguros, saludables y valorados por los empleados. Estudios indican que la satisfacción de los empleados se correlaciona positivamente con la productividad, la retención de clientes, la retención de talento y la rentabilidad. La atención continuada a la salud y el bienestar de los empleados, produce ambientes laborales motivadores, reduce el absentismo y presentismo, teniendo un efecto incremental en la productividad, según investigaciones del MIT Sloan, la Universidad de Oxford y la London School of Economics.

Asimismo, la empresa tiene un importante rol en la **evaluación de los factores psicosociales**, que además es una obligación legal del empresario según la Ley de Prevención de Riesgos Laborales⁷. Esta es una herramienta cuyo principal objetivo es aportar información que permita concluir el diagnóstico psicosocial de una empresa, a fin de poder establecer actuaciones de mejora acordes a los riesgos detectados y al entorno en el que deban ser llevadas a cabo. Cabe mencionar que las condiciones laborales de la organización, y especialmente estos **factores psicosociales**, son aspectos que influyen en el sueño y el descanso de calidad de forma directa.

Los factores psicosociales son condiciones organizacionales que, por tanto, pueden ser positivas o negativas. Cuando estos factores están mal diseñados o implementados, pueden causar daños a la salud y se convierten, por tanto, en factores de riesgo.

Algunos ejemplos de **factores psicosociales** de riesgo incluyen factores de estrés que desequilibran los recursos y las capacidades de la persona, como puede ser una carga de trabajo inadecuada, una mala comunicación organizacional, las malas relaciones con los compañeros, conductas de acoso laboral, una incorrecta gestión del tiempo de trabajo, la inseguridad en el empleo, etc... son situaciones generadoras de fatiga y estrés que, entre otras consecuencias, inciden directamente en la calidad del sueño. La falta de reconocimiento de los daños que las condiciones psicosociales de trabajo pueden causar, y de hecho causan, una huella imborrable en la salud, es otro elemento que contribuye a restar atención a este ámbito preventivo.

El impacto económico del insomnio: pérdidas millonarias y desafíos laborales asociados



El informe “Carga social y económica del insomnio en adultos” de la organización internacional de investigación RAND Europe estima, identifica y cuantifica los impactos del insomnio más allá de la salud y atención sanitaria, abordando costes económicos indirectos y costes intangibles en 16 países, incluyendo España.

Según el informe, **el insomnio crónico genera una pérdida anual en el PIB de aproximadamente 372.000 millones de euros en países de renta alta**, representando en España una pérdida anual del 0,82% del PIB. Además, se asocia con 11-18 días de absentismo, 39-45 días de presentismo y 44-55 días de pérdida de productividad al año.

372.000

Millones de € de pérdida

0,82%

Pérdida anual Del PIB

11-18

Días de absentismo

39-45

Días de presentismo

45-55

Días de pérdida de productividad



Gestión del tiempo de trabajo y el trabajo nocturno



El tiempo de trabajo es uno de los aspectos de las condiciones de trabajo que tiene una repercusión más directa sobre la vida diaria. El número de horas trabajadas y su distribución pueden afectar no sólo a la calidad de vida en el trabajo, sino a la vida extralaboral. No obstante, en el contexto actual cada vez hay un mayor número de profesiones con un alto nivel de turnicidad, lo que afecta a la calidad del descanso del trabajador.

El tiempo de trabajo es uno de los aspectos de las condiciones de trabajo que tiene una repercusión más directa sobre la vida diaria. El número de horas trabajadas y su distribución pueden afectar no sólo a la calidad de vida en el trabajo, sino a la vida extralaboral. No obstante, en el contexto actual cada vez hay un mayor número de profesiones con un alto nivel de turnicidad, lo que afecta a la calidad del descanso del trabajador.

Asimismo, el trabajo nocturno, cada vez más común en la sociedad moderna, exige mantener al organismo activo en momentos en los que necesita descanso, y a la inversa. Además, los turnos colocan al trabajador fuera de las pautas de la vida familiar y social. Todo ello provoca un triple desajuste entre el tiempo de trabajo, el tiempo biológico y el tiempo social.

Por ello, **ante el trabajo a turnos es necesario considerar dos cuestiones básicas:**

1) Si es realmente necesario, y en caso afirmativo,

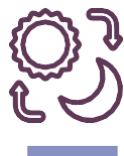
2) Cómo estructurarlo para mitigar sus efectos.

Como factor prioritario, es recomendable reducir el trabajo a turnos, y principalmente el nocturno, a la mínima expresión posible, y a aquellos sectores en los que sea imprescindible. En estos casos, y según las recomendaciones de la Organización Internacional del Trabajo⁸ (OIT), es imprescindible:



1

**El aumento de
tiempos de
descanso**



2

**Evitar trabajo
nocturno en
solitario o turnos
dobles**



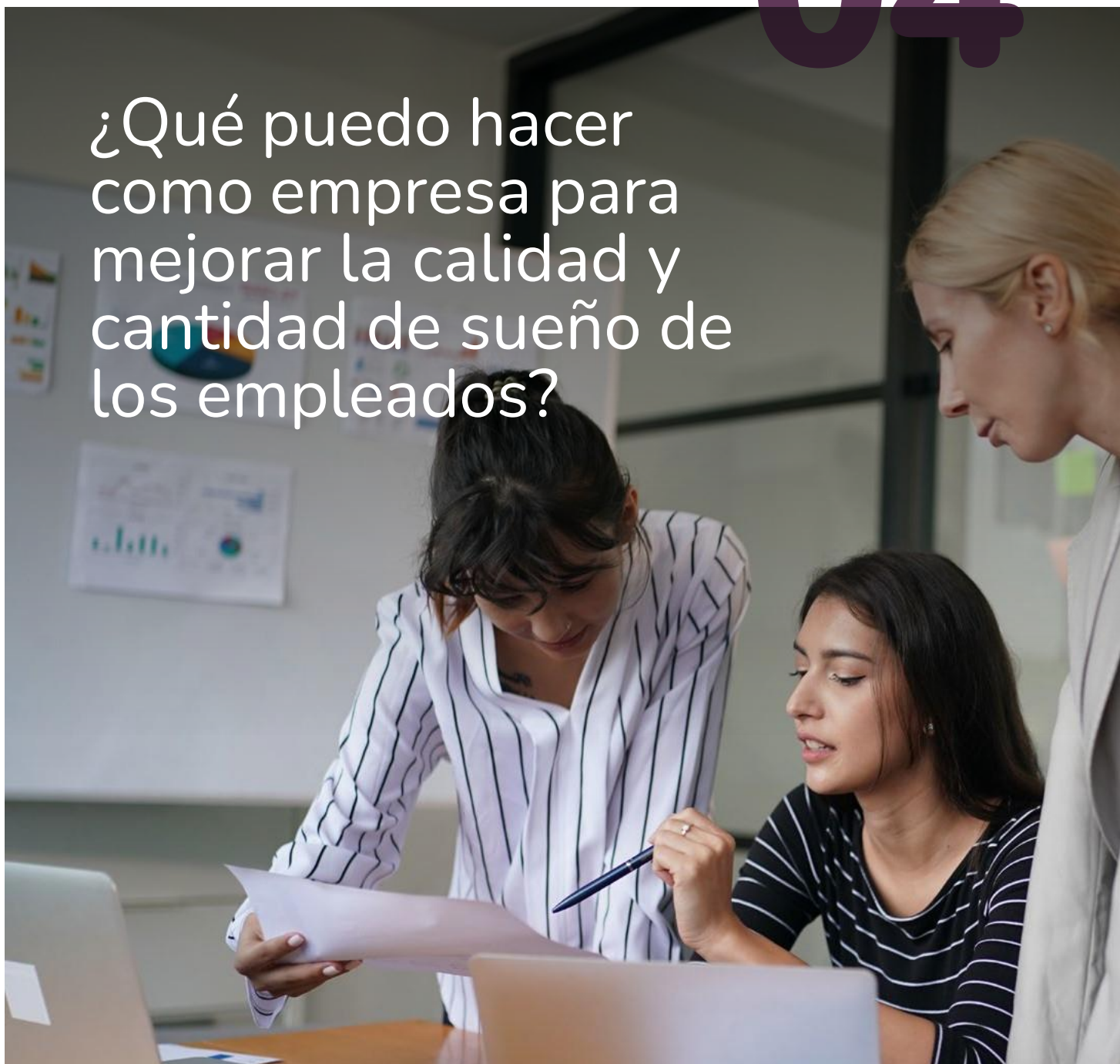
3

**Establecer turnos de
trabajo respetuosos
con los ritmos
biológicos o permitir
la flexibilidad en la
asignación de turnos,
entre otras medidas
preventivas.**

Además, se sugiere que el trabajo nocturno continuo sea voluntario a partir de los 45 años, dada la importancia de facilitar la elección del trabajador en sus horas de trabajo. Los trabajadores deben conocer las repercusiones de los turnos de noche en la salud a largo plazo, y tener la opción de elegir si desean escoger este tipo de trabajo u horario y los riesgos que conlleva. Esto es especialmente relevante en las mujeres.

8 Organización Internacional del Trabajo. 1979. "Recomendación sobre duración del trabajo y períodos de descanso (transportes por carretera)". [\[4\]](#)

¿Qué puedo hacer como empresa para mejorar la calidad y cantidad de sueño de los empleados?



El modelo de productividad actual afecta adversamente a los ritmos cronobiológicos naturales del sueño. Es crucial impulsar políticas de intervención en el ámbito laboral que no solo atenúen los efectos del insomnio, sino que también promuevan el cuidado integral de la salud mental y del sueño. Esto se vuelve aún más relevante en entornos de alto riesgo, donde errores o accidentes pueden tener consecuencias graves y potencialmente mortales para los trabajadores, consumidores y otras personas involucradas.

5 Estrategias para cuidar y promocionar un sueño saludable:

1 Comenzar con información, formación y evaluación del sueño de los trabajadores.

Proporcionar a los empleados la información y herramientas para entender o mejorar su sueño es un excelente primer paso. Con el tiempo, una intervención para el sueño podría incluir lo siguiente:

EDUCACIÓN

La información sobre el sueño se puede incorporar en folletos informativos o publicarse en áreas comunes visibles a todos los empleados. Se trata de dar recomendaciones basadas en la evidencia científica sobre cuánto sueño se necesita

para mantenerse saludable, los trastornos del sueño más frecuentes y cómo lograr un sueño de calidad. Proporciona recursos y orientación sobre higiene del sueño, incluyendo pautas para establecer rutinas nocturnas, crear un entorno propicio para dormir y limitar la exposición a pantallas electrónicas. Puede ser muy útil disponer de un decálogo de desconexión digital que toda la organización conozca.

FORMACIÓN

Realiza programas de concienciación sobre la importancia del sueño, abordando sus efectos en la salud y el rendimiento laboral mediante charlas, talleres y recursos educativos, y que dichas herramientas sean presentadas o defendidas por los referentes directos de los trabajadores. Además, gerentes y empleados pueden participar en formaciones específicas para reconocer los signos y síntomas de la fatiga, y aprender qué hacer para reducir accidentes relacionados con esta.

EVALUACIÓN

Se pueden implementar encuestas anuales a los trabajadores, que evalúen su calidad de sueño y brinden consejos específicos basados en sus resultados.

La educación, formación y evaluación de los trabajadores también pueden fomentar cambios de comportamiento en el hogar, lo que beneficia a los empleados y sus familias. Para ello se puede diseñar cursos específicos de hábitos del sueño que incluyan material específico que la familia pueda utilizar en su domicilio (imanes de nevera, avisos en la puerta del dormitorio para no hacer ruido en caso de trabajadores que duerman de día, etc).

2 Incorporar descansos y salas de siesta

Para llevarlo a cabo tendrás que contar con:



ESPACIOS

Espacios físicos dedicados con camas o sillas cómodas donde los empleados pueden descansar. Establece áreas en la oficina para que los empleados tomen descansos cortos o incluso realicen siestas breves, máximo media hora, creando ambientes relajantes que les permitan recuperar la energía y mejorar el rendimiento en las horas posteriores de trabajo.



HORARIOS

Horarios que permitan los descansos: evalúa la posibilidad de ofrecer flexibilidad en los horarios laborales, permitiendo horarios más adaptables o implementando jornadas laborales comprimidas. Esto facilitará que los empleados mantengan un equilibrio saludable entre el trabajo y el descanso.

3 Reconocer e identificar la somnolencia y detenerse de manera segura

Uno de los métodos más efectivos para prevenir accidentes de trabajo e in itinere es enseñar a los trabajadores cómo reconocer los síntomas de sueño, animarlos a detenerse de manera segura y permitirles tomar descansos.

En caso de tener que conducir dentro de la jornada laboral, o de tratarse de conductores profesionales, desde las empresas se puede trabajar para planificar eficazmente las rutas de viaje y programar tiempos para detenerse en lugares seguros y dormir. Esta estrategia debe combinarse con mensajes desde la propia dirección empresarial, animando a sus trabajadores a llevar las pausas a cabo, luchando contra la idea extendida de que “dormir menos es trabajar más”.



4 Modificar el entorno laboral para aumentar la alerta

También es importante que se controle:



ILUMINACIÓN

Ajustar la luminosidad y la longitud de onda puede maximizar la alerta y minimizar los efectos adversos en la calidad del sueño posterior.

Por ejemplo, aumentar la luminosidad a entre 750 y 1,000 lux durante los turnos nocturnos, sobre todo entre las 3:00 y las 6:00, puede aumentar la alerta y reducir la fatiga.



TEMPERATURA

Mantener la temperatura a 18-20°C promueve la vigilia; a medida que la temperatura aumenta, los trabajadores se sienten más adormilados.



RUIDO

El sonido continuo puede actuar como un estimulante para los empleados y es más efectivo cuando la música es variada.



5 Programas de asistencia al empleado



ASISTENCIA

Introduce programas de asistencia y detección al empleado, y en caso de ser posible amplíalo a sus familiares, con servicios que aborden la gestión del sueño, el estrés, la ansiedad y la depresión. Asimismo, incluye en estos programas medidas para un correcto abordaje de los problemas de sueño que estos factores puedan ocasionar.



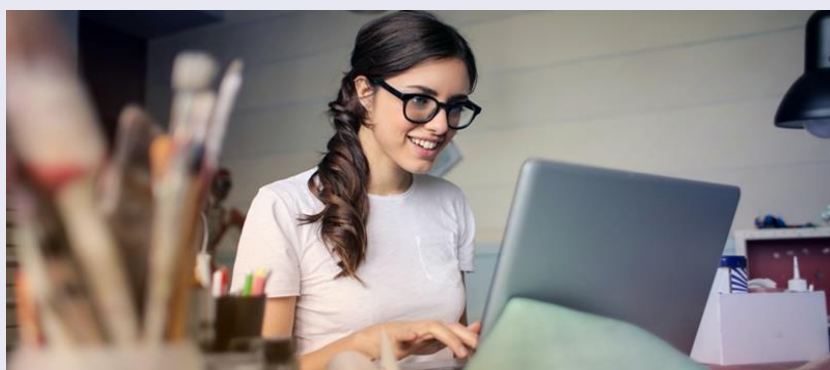
SALUD MENTAL

Incorpora beneficios de salud mental que abarquen servicios de asesoramiento o terapia, reconociendo que el bienestar emocional puede influir directamente en la calidad del sueño.



REVISIONES

Lleva a cabo revisiones regulares y analiza la eficacia de las políticas establecidas. Aprovecha la retroalimentación de los empleados para realizar ajustes cuando sea necesario.



Referencias:

1. Fernández Arcos, Ana. 17 de marzo de 2023. "Día Mundial del Sueño". Sociedad Española de Neurología. [\[+\]](#)
2. Pérez Menéndez, Ana. 18 de marzo de 2022. "Día Mundial del Sueño y Día Europeo de la Narcolepsia". Sociedad Española de Neurología. [\[+\]](#)
3. Pérez Menéndez, Ana. 17 de marzo de 2023. "Día Mundial del Sueño". Sociedad Española de Neurología. [\[+\]](#)
4. Instituto Nacional de Corazón, Pulmones y Sangre (NHLBI), Estados Unidos. 2022. "How much sleep is enough?"
5. Dr. Albares, Javier. 2023. "La ciencia del buen dormir".
6. Notas de prensa de la Asociación Americana del Corazón. 3 de Marzo de 2022. „Resistance exercise may improve sleep more than aerobic exercise“. American Heart Association and Iowa State University.
7. Pérez Menéndez, Ana. 18 de marzo de 2022. "Día Mundial del Sueño y Día Europeo de la Narcolepsia". Sociedad Española de Neurología. [\[+\]](#)
8. Guillén Subirán, Clara. 2018. "Gestión práctica de riesgos laborales: Integración y desarrollo de la gestión de la prevención". ISSN 1698-6881, ISSN-e 2386-2890, N°. 163, págs. 57-65. [\[+\]](#)
9. Dirección General de Tráfico. 6 de julio de 2023. "Jornada Somnolencia y Conducción: la somnolencia estuvo presente en el 7% de los siniestros mortales de tráfico". [\[+\]](#)
10. Ministerio de Trabajo y Economía Social. 14 de septiembre de 2023. "Informe de accidentes laborales de tráfico 2022". Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. [\[+\]](#)
11. Agencia Europea para la Salud y la Seguridad en el Trabajo. 19 de octubre de 2010. "Estrés laboral". [\[+\]](#)
12. World Health Organization. 8 de junio de 2022. "Trastornos mentales". [\[+\]](#)
13. World Economic Forum. 15 de enero de 2020. "The Global Risks Report 2020". [\[+\]](#)
14. Boletín Oficial del Estado. Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
15. Hafner, Marco; Romanelli, Robert J.; Yerushalmi, Erez and Troxel M., Wendy. 2023. "Carga social y económica del insomnio en adultos". Rand Europe. [\[+\]](#)
16. Organización Internacional del Trabajo. 1979. "Recomendación sobre duración del trabajo y períodos de descanso (transportes por carretera)". [\[+\]](#)

Con el aval e impulso de:



Asociación Española de
Especialistas en
Medicina del Trabajo.



Fundación
Personas y Empresas



Hospital General Universitario
Gregorio Marañón



Participantes:

Dra. Carmen Bellido | Coordinadora del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales en Hospital General de Castellón.

Dr. Javier Cantera | Doctor en Psicología, presidente en la Fundación Personas y Empresas, Auren España y Coordinador de la mesa de empleo y Recursos Humanos de Madrid Foro Empresarial.

Dr. Manuel Armayones | Coordinador del grupo de investigación Behaviour design lab del eHealth Center de la Universitat Oberta de Catalunya.

Dra. Silvia Gismera | Doctora en Psicología de la Salud, socia de la Sociedad Española del Sueño.

Dr. Juan Carlos Rueda | Responsable del Servicio Médico SABIC y presidente de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo.

Doña Araceli Santos Posada | Vicepresidenta de la Asociación de Especialistas en Enfermería del Trabajo (AET).

Dr. Guillermo Soriano Tarín | Coordinador del área de Medicina del Trabajo, Wellness by Work. SGS Técno SAU.

Dra. Teresa Lascorz Ayats | Jefa de Servicio de Prevención y Salud Laboral. Dirección General de Tráfico. Ministerio del Interior.

Dr. Juan Antonio Madrid | Catedrático de Fisiología, director del Laboratorio de Cronobiología y Sueño de la Universidad de Murcia y uno de los mayores expertos del mundo en cronobiología. Miembro de la dirección científica de la spin-off Kronohealth SL.

Dra. Araceli Morato Martín | Directora de Salud Laboral en BBVA.

Don Bernabé Pérez Martínez | Gerente de la Fundación Personas y Empresas.

Dr. Ignacio Sánchez-Arcilla Conejo | Jefe de Prevención de Riesgos Laborales del Hospital General Universitario Gregorio Marañón.

Dr. Víctor Santos | Coordinador médico Europa en Stellantis.