
Salud: Perder minutos de sueño impacta en el trabajo

29/04/2019



Perder solo 16 minutos de sueño podría hacer la diferencia entre un día lucrativo en la oficina y un rosario de distracciones improductivas. Así lo señala una investigación de la Universidad del Sur de la Florida, Estados Unidos, publicada en la revista *Sleep Health*, dedicadas a temas que enlazan el buen dormir con la salud.

Según los investigadores, dormir un poco menos de lo normal se asocia con una menor capacidad para evaluar y mostrar fácil distracción en el trabajo al día siguiente, algo que podría ser problemático, especialmente para aquellos que han tenido un hijo recientemente y pasan noches sin dormir o con sueño fragmentado.

De hecho, no por casualidad, el equipo de investigación examinó las respuestas a un cuestionario de 130 empleados sanos, que trabajaban en el campo de la tecnología de la información y tenían al menos un hijo en edad escolar. Los participantes informaron que cuando dormían 16 minutos menos de lo normal y tenían un sueño de peor calidad, tenían más problemas cognitivos al día siguiente. Esto les ha aumentado sus niveles de estrés, en particular con respecto a las cuestiones relacionadas con el equilibrio entre la vida laboral y la vida privada, con la consecuencia de empujarlos a acostarse más temprano y siempre despertarse antes debido a la fatiga, indicó el reporte.

"Los resultados de este estudio proporcionan evidencia empírica de por qué se necesita un mayor compromiso en el lugar de trabajo para promover el buen dormir de los empleados", subrayó Soomi Lee, el autor principal del trabajo.

"Aquellos que duermen bien pueden tener mejor desempeño en el trabajo, gracias a la mayor capacidad de permanecer concentrado, con menos errores y conflictos interpersonales", completó.

Es claro que un descanso irregular afecta de manera directa la productividad de un trabajador y cómo se desenvuelve en sus diversas actividades del día. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, una persona debe dormir de siete a ocho horas diarias para lograr un correcto desarrollo de funciones habituales como

toma de decisiones, las tareas de razonamiento lógico, mayor motivación, niveles de energía y un mejor manejo de las relaciones humanas. El sueño es básico no solo para incrementar la productividad en la oficina, sino para mantener una buena salud en general, y que darle su espacio contribuye a tener una vida más íntegra y saludable.
