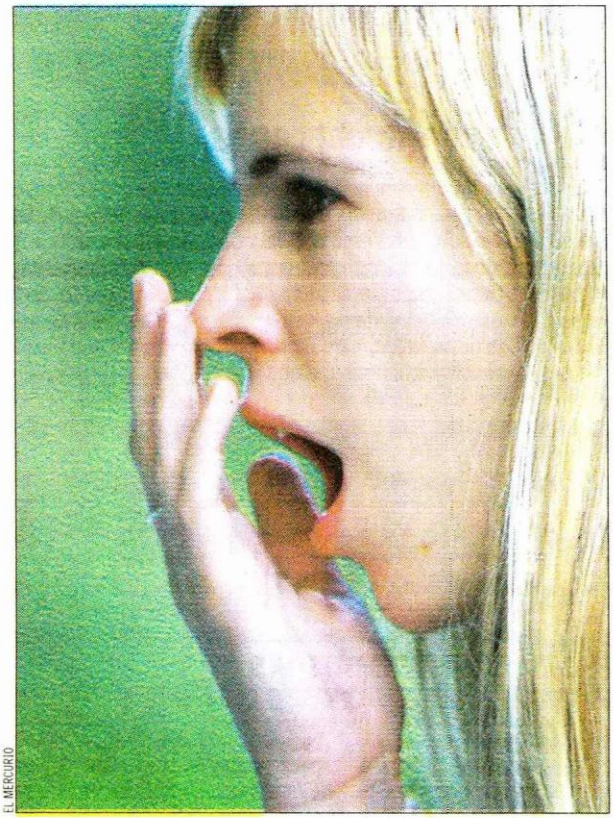
PRODUCTIVIDAD LABORAL [SALUD]

La importancia de un descanso efectivo

NO ALCANZAR UN SUEÑO REPARADOR INCIDE DIRECTAMENTE EN LA SALUD FÍSICA DE LOS TRABAJADORES, ADEMÁS DE PRODUCIR UN EFECTO EN SUS VÍNCULOS FAMILIARES Y SOCIALES.



EL MERCURIO

Descansar es clave para un buen rendimiento laboral.

HIGIENE DEL SUEÑO

"Una buena higiene del sueño considera una dieta saludable, evitar la exposición a la TV antes de acostarse, hacer las horas de sueño requeridas y procurar un ambiente que facilite el descanso reparador", dice la psicóloga laboral Magdalena Garcés.

PAULA FLOTTES R.

Los adultos que dicen dormir entre siete y ocho horas por las noches faltarían menos al trabajo por motivos de salud. Así lo señala un informe dado a conocer por investigadores del Instituto Finlandés de Salud Ocupacional, quienes también estiman que si el insomnio, la apnea u otros tipos de trastornos del sueño no existieran, se podría reducir hasta en 28% ciento el costo total de las bajas laborales por enfermedad.

SALUD ANTE TODO

Respecto a la realidad local, de acuerdo a información de mutuales, instituciones encargadas de administrar la prevención de riesgos y salud, y seguridad laboral, la cantidad de horas que una persona debe dormir varía entre 6 y 10 horas, dependiendo de sus características y edad. Así lo señala Magdalena Garcés, psicóloga laboral y profesora del Magíster en Desarrollo Organizacional y Recursos Humanos (MDO) de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, quien añade que una de las condiciones de trabajo que más afectan este ámbito lo constituyen el sistema de trabajo en turnos rotativos y nocturnos, una realidad cada vez más frecuente en el mundo laboral. "El trabajo en sistema de turnos exige a los trabajadores mantener el organismo activo en momentos en que necesita descanso. Al mismo tiempo, los deja fuera de las pautas de la vida cotidiana familiar y social, lo cual provoca un triple desajuste entre el tiempo de trabajo, ritmo biológico y espacio dedicado a vínculos sociales", explica la académica. Añade que si bien históricamente en Chile se ha puesto énfasis en el estudio de los riesgos físicos, químicos y biológicos propios del ámbito laboral, hoy los factores de riesgo psicosocial constituyen un ámbito de desarrollo importante a nivel de salud y bienestar de los trabajadores.

LA CANTIDAD DE HORAS QUE UNA PERSONA DEBE DORMIR VARÍA ENTRE 6 Y 10 HORAS, DEPENDIENDO DE SUS CARACTERÍSTICAS Y EDAD.

Pero, ¿cuáles son las principales consecuencias para un trabajador al no tener un sueño reparador? Magdalena Garcés dice que se pueden llegar a producir problemas crónicos de salud como síntomas gastrointestinales, cardiovasculares, inmunodeficiencias, enfermedades psicosomáticas y alteraciones psicopatológicas que sin duda afectan en el rendimiento laboral, motivación, productividad, ausentismo y conducta", subraya la profesional.

No obstante, además de las consecuencias directas a la salud física de los trabajadores, un impacto no menor y menos abordado lo constituye el efecto en sus vínculos familiares y sociales. A pesar de considerar una buena higiene del sueño, estima que es importante tener claro que ninguna medida es eficaz si desde la propia organización del trabajo y concepción de la vida laboral no se consideran las consecuencias que este tipo de alteraciones trae a los trabajadores. "En tal forma, es fundamental repensar, desde la gestión de personas, políticas que impacten positivamente en la calidad de vida y salud de los trabajadores".