

La calidad del sueño y su incidencia en el bienestar personal y colectivo

Oscar Alcoberro

Director de Recursos Humanos y Comunicación de Otsuka Pharmaceutical en España e Italia



La falta de sueño es uno de los factores más críticos y determinantes a la hora de desencadenar algunos trastornos mentales. A la par, es un factor clave que incide en nuestro nivel de energía, en nuestra concentración, nuestra memoria y nuestro estado de ánimo, en cómo nos relacionamos con los demás y con el entorno. La neurociencia ha demostrado sobradamente el impacto que la calidad y la cantidad de sueño tienen en la salud y el bienestar de las personas.

La gestión del sueño, un problema acuciante

En nuestra sociedad actual, hay una elevada prevalencia de mala gestión del sueño a causa, en gran medida, del estilo de vida que llevamos. Los malos hábitos en lo que se refiere al sueño merman nuestra calidad de vida e incluso la acortan, afectando a todas las áreas de nuestro ser (física, emocional, intelectual, social...).

Según el Dr. Diego García-Borreguero, director de la clínica Instituto del Sueño, neurólogo y psiquiatra, la población adulta, de media, duerme un 20% menos de lo que le correspondería. Esto repercute indefectiblemente en la salud mental. Las personas con insomnio tienen un riesgo tres veces superior de padecer depresión clínica y un riesgo al menos 1,5 veces superior de experimentar trastornos de ansiedad en comparación con la población sin insomnio.

Asimismo, el 18% de los españoles presentan somnolencia excesiva durante el día, lo que, según la Sociedad Española del Sueño (SES, <https://ses.org.es>), puede deberse a un trastorno de apnea obstructiva del sueño o al insomnio ocasional que afecta a casi uno de cada tres españoles (31%) y al insomnio crónico que afecta al 10% de la población.

Por otro lado, la Sociedad Española de Neurología (SEN) apunta que más de 4 millones de personas pa-



Foto de Ketut Subiyanto en Pexels.

decen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave, así como que más de 12 millones “no descansan de forma adecuada”¹. En España, el 48% de la población adulta y el 25% de la población infantil no tienen un sueño de calidad, y el 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. Por lo menos el 50% de la población tiene problemas para conciliar el sueño y el 32% se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador¹. Asimismo, los últimos datos del Ministerio de Sanidad indican que la prevalencia global de los trastornos del sueño es del 50,6% en varones y del 58,1% en mujeres².

Consecuencias de un mal descanso y factores desencadenantes

La falta de sueño tiene una importante influencia en el día a día de las personas. El sueño es una necesi-

dad humana básica y dormir bien resulta fundamental para la salud y el bienestar en general. Así, un mal descanso puede tener múltiples consecuencias en diferentes ámbitos de la vida.

La privación crónica de sueño aumenta la somnolencia diurna y se asocia con fatiga, descenso de la libido, mayor ansiedad, irritabilidad y una baja autoestima y tono emocional. Por otro lado, afecta al rendimiento cognitivo (menor atención, peor memoria de trabajo y concentración) y tiene efectos negativos sobre la creatividad de las personas y la productividad.

A nivel médico, la falta de sueño crónica puede favorecer enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2, un incremento del riesgo cardiovascular, alteraciones inmunológicas y mayor predisposición a infecciones, especialmente respiratorias³, e incluso tumores. El Dr. García-Borreguero afirma que también “se ha observado un incremento de la mortalidad de hasta el 12% en las personas que duermen menos de cinco horas al día”.

Es necesario mejorar el bienestar de los trabajadores con respecto a la calidad del sueño y realizar intervenciones que promuevan un incremento de la salud en este ámbito.

Como se apuntaba anteriormente, el ritmo de vida que llevamos en la actualidad incide directamente en los hábitos relacionados con el sueño. ¿Qué factores desencadenan esta escasez en las horas de sueño? La carga de actividades sociales o laborales, los entornos inadecuados para dormir o los aparatos electrónicos (pantallas, tablets, teléfonos móviles...), son algunas de las razones que merman la calidad de nuestro descanso. Asimismo, ciertos problemas de salud como el asma, la artritis, dolores de espalda o problemas cardíacos pueden impedir que se consiga un sueño reparador. La depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias también pueden dificultar una saludable conciliación

del sueño. Finalmente, el mismo estrés por no dormir bien induce una ansiedad que dificulta el sueño y suele imposibilitar el descanso.

Trastornos de sueño y entorno laboral

El trastorno de sueño más común es el insomnio, cuya repercusión en la calidad del sueño afecta negativamente a las actividades de la vida diaria⁴. El insomnio se asocia directamente a ciertos factores psicosociales relacionados con el entorno laboral, como son las interacciones en el trabajo, el ambiente, la satisfacción y las condiciones de la organización, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y la situación personal fuera del trabajo (vida familiar y relaciones sociales).

La cantidad y la calidad del sueño afectan directamente al rendimiento laboral, tanto a nivel individual como en lo que atañe a la capacidad de trabajar en equipo. La privación de sueño, especialmente si se hace crónica, afecta a diversas funciones intelectuales superiores como son la memoria ejecutiva, la capacidad de toma de decisiones, la capacidad de razonamiento y de resolución de problemas, el pensamiento divergente, la capacidad de abstracción, la inhibición conductual y la capacidad de revisar y adaptar la planificación. Además, existe una estrecha relación entre el sueño y la salud mental, siendo la ansiedad y la depresión consecuencias frecuentes de una mala calidad del sueño.

Si las personas integradas en una organización tienen mejores hábitos en lo que a gestión del sueño se refiere, la productividad del conjunto mejora y conlleva el bienestar emocional de los empleados, ayudando a obtener un mejor clima laboral.

Una mala higiene del sueño se ha asociado con un mayor número de accidentes de tráfico en trabajadores insomnes⁵, absentismo laboral y menor productividad en el trabajo⁶. Asimismo, la falta de sueño tiene incidencia en la seguridad dentro del ámbito laboral. La fatiga se ha vinculado con errores médicos y numerosos accidentes industriales y aéreos. Por poner un ejemplo, el exceso de cansancio ha estado detrás de errores humanos que han ocasionado grandes catástrofes como el derrame petrolero del Exxon Valdez o el accidente nuclear de Chernóbil.

Por todo ello, es necesario mejorar el bienestar de los trabajadores con respecto a la calidad del sueño y realizar intervenciones que promuevan un incremento de la salud en este ámbito. En este sentido, la terapia cognitivo-conductual para el insomnio se recomienda como tratamiento de primera línea para el insomnio crónico en adultos de cualquier edad⁷. Otras intervenciones indicadas se refieren a la educación para la salud, medidas higiénicas para el sueño y, en última instancia, intervenciones farmacológicas⁸.

Proyecto Dreamland, dormir mejor para trabajar mejor

Ante todo lo expuesto a lo largo de este artículo, queda claro que los trastornos del sueño impactan en el entorno laboral y conllevan diversos problemas relacionados con la salud mental y emocional de los trabajadores, así como incidencias en la seguridad, el rendimiento y la productividad.

¿Cómo se puede, desde las organizaciones, aportar soluciones para prevenir y mejorar la calidad del sueño de las personas? Una iniciativa pionera que da respuesta a este reto es el proyecto Dreamland, que hemos desarrollado en Otsuka Pharmaceutical España, y que consiste en premiar a los trabajadores por dormir bien.



Pulsera Fitbit Charge 5.



DREAMLAND

hora de soñar

(Time to dream)



El objetivo de Dreamland es claro y sencillo: potenciar el descanso de los trabajadores, mejorar la calidad de su sueño y, de este modo, incidir positivamente en su salud tanto física como mental. El proyecto se desarrolló durante ocho meses, desde mayo hasta diciembre de 2022, siendo de participación voluntaria entre los empleados de la organización.

La primera fase del proyecto se centró en medir la calidad del sueño de los trabajadores. La compañía regaló a cada participante una pulsera Fitbit Charge 5, herramienta que permite medir el sueño del usuario, tanto a nivel de cantidad (tiempo de sueño) como de calidad. A lo largo de dos meses, se recogieron los datos de casi el 80% de la plantilla, facilitando una media de cantidad y cantidad de sueño a nivel individual. Los datos revelaron una media 6,4 horas de sueño.

La segunda fase de Dreamland, partiendo de los datos obtenidos, se centró en poner en marcha una serie de medidas para mejorar el sueño de las personas empleadas en la compañía. Durante seis meses se realizaron diferentes acciones de formación, comunicación y recomendaciones para tener un buen descanso. Se facilitaron vídeos y artículos informativos, se contrató a un coach especializado en sueño para fomentar los hábitos de sueño y se entregó a los participantes la obra titulada *¿Por qué dormimos?*, de Matthew Walker⁹, un libro que explora con profundidad la ciencia del sueño y cómo afecta a cada aspecto del bienestar físico y mental. En definitiva, se trataba de trasladar a las personas involucradas la importancia y el impacto que tiene el descansar bien, así como el impacto que tiene el hecho no hacerlo.

Como incentivo, Dreamland premiaba el mejor descanso de los trabajadores con días de vacaciones adicionales: aquellos que mejoraran su nivel base en un 15% recibirían un día adicional de vacaciones. Asimismo, mediante un cuestionario que se realizó al inicio y al final del proyecto, se medía la percepción de mejora de los participantes en base a parámetros de energía, memoria, concentración, nivel de estrés, etc.

Esta iniciativa de Otsuka tiene como objetivo primordial concienciar sobre la importancia que tiene el descanso en la salud en general y en la salud mental en particular, así como su relación directa con el desempeño laboral.

Al finalizar el proyecto Dreamland, se calculó que el 83% de los participantes habían mejorado su sueño tanto en cantidad y como en calidad (mejoría del 87,5% en cantidad y del 82% en calidad). De entre los empleados que lograron una mejoría superior al 15%, se informó un aumento del 46% de mejoría en la satisfacción con la calidad del descanso, del 12% en la memoria, del 13% en la productividad y del 17% en la concentración. Asimismo, los resultados mostraron una reducción del estrés del 23% y un incremento del 30% en los niveles de energía percibidos por parte de los trabajadores.

Calidad de vida y bienestar en el trabajo

Indudablemente, el proyecto Dreamland influyó en la mejora de la calidad de vida de las personas integrantes de la plantilla de la compañía japonesa en España. El tremendo impacto positivo de este proyecto demuestra la importancia fundamental de promover el cuidado y los buenos hábitos para mantener una buena salud mental en el ámbito laboral. Una buena calidad de sueño es básica para aumentar los niveles de bienestar, tanto en el ámbito laboral como en el personal, e incide directamente en la productividad y la rentabilidad de las empresas.

La privación crónica de sueño aumenta la somnolencia diurna y se asocia con fatiga, descenso de la libido, mayor ansiedad, irritabilidad y una baja autoestima y tono emocional. Por otro lado, afecta al rendimiento cognitivo (menor atención, peor memoria de trabajo y concentración) y tiene efectos negativos sobre la creatividad de las personas y la productividad.

Asimismo, la iniciativa ha puesto de relieve una ecuación básica pero muy clara: a mayor bienestar personal, mayor bienestar en el puesto de trabajo y un mayor vínculo con la organización. Si la persona se siente cuidada en su puesto de trabajo, desempeña sus funciones de manera más cómoda y aumenta el sentimiento de pertenencia a la empresa. Una buena calidad de vida entre los trabajadores conlleva satisfacción personal, lo que se traduce en una plantilla estable y un mejor clima laboral.

Actualmente, el proyecto Dreamland se está exportando a otras filiales de Otsuka, como es el caso de Japón o Reino Unido, Francia, Italia o Alemania. Paralelamente, la iniciativa está en una fase de mantenimiento en España, poniendo especial énfasis en la concienciación sobre la importancia de una buena higiene del sueño en el seno de las organizaciones.

Referencias bibliográficas

1. Sociedad Española de Neurología. Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. SEN, marzo 2023. <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link398.pdf>
2. Ministerio de Sanidad, Subdirección General de Información Sanitaria. Salud mental en datos: prevalencia de los problemas de salud y consumo de psicofármacos y fármacos relacionados a partir de registros clínicos de atención primaria. Base de Datos Clínicos de Atención Primaria (BDCAP) Series 2. https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/SIAP/Salud_mental_datos.pdf
3. Centers for Disease Control and Prevention. Respiratory Illness. <https://www.cdc.gov/sleep/index.html>
4. Yong LC, Li J, Calvert GM. Sleep-related problems in the US working population: Prevalence and association with shiftwork status. *Occup Environ Med* 2017;74(2):93-104.
5. Buxton OM, Lee S, Beverly C, Berkman LF, Moen P, Kelly EL, et al. Work-Family Conflict and Employee Sleep: Evidence from IT Workers in the Work, Family and Health Study. *Sleep* 2016;39(10):1911-8.
6. Rajaratnam SMW, Licamele L, Birznieks G. Delayed sleep phase disorder risk is associated with absenteeism and impaired functioning. *Sleep Heal* 2015;1(2):121-7.
7. Riemann D, Baglioni C, Bassetti C, Bjorvatn B, Dolenc Groselj L, Ellis JG, Espie CA, Garcia-Borreguero D, et al. European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *J Sleep Res* 2017;26(6):675-700.
8. Sánchez Sánchez AM, Vega-Escañó J. Abordaje enfermero del insomnio en salud laboral. *Revista Enfermería del Trabajo* 2019;9:1(11-20).
9. Walker M. ¿Por qué dormimos? Madrid: Capitán Swing Libros. 2019.

Contacta con nosotros para cualquier pregunta:
brains@clustersalutmental.com
Para contactar directamente con el autor:
Oscar Alcoberro - oalcoberro@otsuka.es