

## El descanso en el desempeño laboral: Cómo el sueño influye en la seguridad y productividad



En el campo laboral, la productividad y el rendimiento son valores primordiales, pese a que es común que muchos trabajadores no tengan un descanso óptimo durante las noches. Sin embargo, este hábito puede tener consecuencias significativas, no sólo para la salud individual, sino también para la seguridad en estos espacios.

Según datos de la Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO), en 2021 se reportaron 416.608 denuncias por accidentes laborales en mutualidades, que representó un aumento de 17,6% en comparación con el año anterior. Las áreas de Servicios, Comercio, Construcción, Minería e Industria fueron las que registraron la mayoría de estas cifras.

La neuróloga María Angélica Silva, explica que “es muy importante que haya una buena calidad de sueño para evitar los accidentes laborales, porque si una persona duerme mal, va a tener muchas más distracciones, y su procesamiento de la información será más lenta, lo que favorecerá la producción de estos incidentes, ya sea por desconcentración o porque su velocidad de procesos cognitivos está disminuida”.

Según el estudio “Influencia de la Carga Organizacional y Trastornos del Sueño en la Accidentabilidad de Conductores de Camiones”, realizado por la Universidad de Concepción, reveló una correlación directa entre la falta de sueño y la accidentabilidad laboral, estableciendo que los trabajadores sometidos, sobre todo a turnos rotativos, se encuentran más predispuestos a sufrir trastornos del sueño, fatiga e irritabilidad que los empleados de turnos diurnos.

En esa línea, en otro estudio se observó que un 29% admitió haber experimentado demoras debido a la falta de sueño, mientras que un 18% reportó haber faltado al trabajo por esta misma razón. Estos dos indicadores se asociaron principalmente con empleados jóvenes que padecen de baja calidad en su descanso, y en algunos casos, con trastornos como la parasomnia y la somnolencia diurna.

Para abordar este problema, la especialista comenta que es crucial adoptar hábitos saludables como una alimentación balanceada y realizar regularmente ejercicio físico moderado para garantizar un descanso adecuado durante las horas



fuera del horario laboral, ya que una buena higiene del sueño ayuda a la recuperación tanto física como mental de los trabajadores.

Por último, la neuróloga recalca la importancia de reducir al mínimo las enfermedades y condiciones médicas que puedan perturbar el sueño, como el síndrome de apnea del sueño, las piernas inquietas, entre otras. “Abordar estas condiciones de manera adecuada puede contribuir significativamente a mejorar la calidad del sueño y, en última instancia, la salud y seguridad en el lugar de trabajo”, señala.