Sleep Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

EL PRECIO DEL SUEÑO INSUFICIENTE EN LOS TRABAJADORES

No sólo los trabajadores del turno de noche tienen dificultades para mantenerse despiertos en el trabajo. A medida que los estadounidenses trabajan más horas, se llevan habitualmente el trabajo a casa y hacen malabarismos con dos o más trabajos además de los largos desplazamientos, el sueño se ha convertido en una víctima de la carrera por el tiempo. Sin embargo, la falta de sueño mina el rendimiento y puede crear un círculo vicioso de trabajar más horas para compensar la disminución de la productividad y tener menos tiempo para dormir.

CUÁL ES EL PELIGRO

Este estilo de vida de alta presión está pasando factura a la salud y el bienestar de los estadounidenses. Como sabe cualquiera que haya pasado una noche en vela, la falta de sueño afecta al estado de ánimo, aumentando la ansiedad, la depresión, la irritabilidad y la impaciencia. Según la encuesta anual Sleep in America de la Fundación Nacional del Sueño, el 65% de los estadounidenses tiene problemas de sueño. Esto significa que el lugar de trabajo suele ser un entorno poco productivo o agradable.

COMO PROTEGERSE

CÓMO DORMIR EN EL TRABAJO

1. Tenga claro qué está permitido y qué no.

Si es nuevo, consulte su manual, otros materiales de recursos o a alguien de RRHH sobre las normas para dormir en el trabajo. Si no estás permitido, puede intentar convencer a su jefe de los beneficios de las siestas energéticas.

2. Utilice las zonas de siesta designadas.

Si su empresa permite dormir la siesta, probablemente hayan reservado zonas específicas para ello. También es probable que tengan espacio para guardar los accesorios personales para dormir que decida llevar, desde su propia almohada hasta incluso una muda de ropa.

3. Establece zonas de siesta a escondidas.

Si se trata de una situación de “siesta bajo su propio riesgo”, asegúrese de encontrar algunas zonas bastante tranquilas para echar la siesta. Busque salas de conferencias vacías, despachos o incluso una sala de descanso apartada con un sofá.

4. Para los propietarios de vehiculos: una cama con ruedas.

Su coche también puede ser un vehículo para dormir la siesta con éxito. Conviértelo en una zona de siesta que le permita presumir ante sus amigos. Llene el depósito de gasolina por la mañana para poder echar esa siesta tan necesaria con el aire acondicionado a tope.

5. Para los habitantes de la ciudad: las camas de alquiler.

Si nunca has oído hablar de las salas de siesta, búsquelas inmediatamente en Google. Los balnearios, clubes y otras instalaciones están haciendo que estas zonas estén más disponibles, especialmente en las zonas urbanas.

GESTIONAR LA SOMNOLENCIA DIURNA EN EL TRABAJO.

1. Una dosis de cafeína: La cafeína es un estimulante, lo que significa que aumenta la actividad del cerebro y del sistema nervioso. Puede mejorar su capacidad de pensar y su rendimiento mental, y ayudarle a combatir la somnolencia. Diríjase a la sala de descanso para tomar un café, o da un pequeño paseo hasta una cafetería local.
2. Duerme una siesta: Si tiene su propia oficina, cierre la puerta y apoye la cabeza en el escritorio. O siéntese en su vehículo y recline el asiento. Una siesta de 15 o 30 minutos puede darte la energía suficiente para afrontar el día. No se olvide de poner el despertador o puede quedarse dormido.
3. Levántese de su escritorio: Estar sentado en un mismo sitio durante demasiado tiempo puede empeorar la somnolencia diurna. Levantarse periódicamente de su puesto de trabajo y caminar por él hace que su sangre fluya. También puede ayudarle a mantenerse despierto y concentrado en su trabajo.
4. Escuche música alegre: Si tiene sueño en el trabajo, tener que hacer su trabajo en silencio puede ser un lastre. Puede sentir que se va a quedar dormido en cualquier momento. Para despertar su cerebro, escuche música alegre. Si no puede encender la radio, pida permiso para escuchar música a través de auriculares: cuanto más alegre sea la música, mejor.
5. Coma algo ligero: Coma algo ligero para mantener su energía. Quiere sentirse satisfecho, pero no atiborrado. Cuando prepare el almuerzo, elija fuentes de energía más saludables. Esto incluye huevos cocidos, pollo, bayas, frutos secos, verduras y cereales integrales.
6. Mantenga su espacio de trabajo iluminado: Si tiene la suerte de trabajar en un espacio con ventanas, abra las persianas y deje entrar algo de luz natural. La luz del sol en su oficina puede aumentar el estado de alerta y la energía.
7. Échese agua fría en la cara: Si le cuesta mantenerse despierto en el trabajo, vaya al baño y échese agua fría en la cara. Este rápido y sencillo truco puede re-energizarle y proporcionarle un estímulo muy necesario.
8. Encienda un ventilador: Cuando tenga sueño, apunte el ventilador en su dirección y enciéndalo a toda potencia. Al igual que la brisa natural del exterior, el aire fresco del ventilador puede aumentar su estado de alerta.
9. Manténgase ocupado: Sin mucho que hacer, puede empezar a sentirse aún más cansado. Pida a su jefe que le asigne algunas responsabilidades ligeras, si es posible. Tal vez pueda ayudar con el trabajo que le sobre.

Consejos para estar bien descansado

- Duerma al menos siete horas. Los estudios varían en cuanto a la cantidad exacta

que necesita cada persona, pero el consenso está entre seis y ocho horas.
- Apague la televisión y ponga el teléfono boca abajo. La luz azul y otras fuentes de luz pueden interrumpir el sueño.
- Evite las siestas durante el día. Las siestas pueden alterar su reloj interno para el descanso nocturno. Si la siesta es una necesidad durante el día, manténgala por debajo de 20 minutos.
- Mantenga su habitación entre 68 y 72 grados Fahrenheit. Este es el rango que es mejor para las condiciones de sueño para la mayoría de las personas.
- Acuéstese y levántese a la misma hora todas las noches. De este modo, su reloj interno se mantendrá en funcionamiento y su cuerpo entrará en una rutina.

CONCLUSIÓN

Las investigaciones han demostrado que hasta el 40% de los estadounidenses carecen de sueño. Esto provoca muchos problemas en el lugar de trabajo y en casa a la hora de realizar tareas. Por ejemplo, la somnolencia de los conductores es un factor que influye en unos 100.000 accidentes de tráfico cada año, con el resultado de unas 1.500 muertes. Los estudios también han demostrado que la falta de sueño puede reducir significativamente el tiempo de reacción, el control motor, la capacidad de toma de decisiones y la conciencia situacional de los trabajadores. Esto crea una condición insegura en la que un trabajador, o todo el lugar de trabajo, está expuesto a un posible incidente que podría causar lesiones.