There are no translations available.

Circular 2570-2024

Transcribimos a ustedes un artículo muy interesante sobre el insomnio y el trabajo.

El artículo fue escrito por Gerardo Hernández, el 12 de enero del 2024, publicado en el diario “El Economista”.

Insomnio: ¿Cuándo el trabajo se convierte en el motivo para no conciliar el sueño?

“Los seres humanos resisten más tiempo sin comer y sin tomar agua que sin dormir y nos afecta muchísimo”, afirma Ivonne Borden, fundadora y directora de la firma Agregando Valor. **E l insomnio merma la salud** de las personas y también tiene implicaciones a nivel social y en la productividad de las empresas. El entorno y ritmo de trabajo puede ser un detonante de este padecimiento.

Con la actualización de la [tabla de enfermedades de trabajo](#) , el trastorno no orgánico del ciclo sueño-vigilia fue reconocido como un padecimiento que se genera por el trabajo. La Norma 035 advierte que esta patología puede ser

consecuencia de factores de riesgo psicosocial

como jornadas laborales extensas, sobrecargas de trabajo, nula capacidad de influir en la organización y el desarrollo de la actividad laboral, relaciones negativas en la empresa, liderazgos negativos o interferencia de la vida laboral en la personal.

¿Cuándo el insomnio es atribuible al trabajo? Ivonne Borden explica que uno de los primeros síntomas de la dificultad para conciliar el sueño como consecuencia de las condiciones laborales es “**pensar constantemente en el trabajo**, sueños recurrentes con el trabajo y de manera estresante, por ejemplo, sueñas que tu jefe te exige un reporte y aún no lo tienes. Y llega a un punto en el que no tienes sueño”.

Jorge Mérida, socio creativo de ADN Wellbeing, expone que **el insomnio es parte de un conjunto de síntomas**

“difícilmente es un síntoma aislado”. El estrés laboral, trastornos de ansiedad generados por el trabajo y trastornos depresivos, son de los principales factores relacionados con el trabajo que generan este padecimiento, dice el especialista.

“Puede ser un tema de horarios en el que las jornadas prolongadas, aunque no sean nocturnas, te dejan menos espacio para tus actividades de autocuidado, el cambio de huso horario, y eso es sólo en cuanto a temas de horarios, pero en cuanto a lo biológico, hay que recordar que cuando existe **estrés laboral**, una de las modificaciones que tiene nuestro organismo es la liberación de sustancias que inhiben el sueño”, afirma Jorge Mérida.

La **Ley Federal del Trabajo** (LFT) señala que los [trabajadores más propensos a desarrollar insomnio](#) son los que laboran en sectores como salud, educación, buceo industrial, atención a usuarios, seguridad pública y privada, fuerzas armadas, atención de desastres y urgencias, comercio, industria, banca y finanzas.

Sin embargo, la LFT reconoce que el trastorno no orgánico del ciclo sueño-vigilia puede presentarse en empleados de otros giros. “Otro indicador es que gradualmente te duermes más tarde y **buscas distractores antes de dormir**, por ejemplo, ver las redes sociales para distraerte, y las adicciones empiezan a aumentar, desde adicción al café hasta el alcohol para salirte de la realidad, vives algo tan estresante que tu mente busca entretenerse”, apunta Ivonne Borden.

En este sentido, Jorge Mérida puntualiza que la presencia de estresores relacionados con el trabajo también inhibe el sueño. “Te genera ansiedad y eso lo que hace es mantenerte alerta y lógicamente **no te permite dormir** porque ese temor o situación estresante en el trabajo a la que te enfrentarás al día siguiente no te deja descansar”.

Una de las consecuencias de este trastorno es la **alteración del ciclo circadiano**, el ciclo que seguimos los seres humanos en el día y cómo reaccionamos a procesos naturales como la luz o la oscuridad, esto puede generar otras afectaciones como baja concentración durante el día o irritabilidad.

Cuando las personas duermen menos de seis horas diarias, son menos productivas en el trabajo. Incluso [no dormir bien tiene una afectación mayor en el rendimiento laboral](#) que el consumo de alcohol o tabaco, destaca una investigación de la Universidad de Cambridge realizada en conjunto con la organización Rand Europe y la compañía Vitality Health.

El informe “Carga social y económica del insomnio en adultos” de Rand Europe muestra que los síntomas de este padecimiento generan en promedio **14 días de ausentismo al año** y 30 días de presentismo.

“El insomnio crónico se asocia a un impacto económico anual significativo debido a la **pérdida de productividad en el puesto de trabajo**”, subraya la organización en su reporte.

¿Cómo enfrentar y evitar el insomnio?

En primera instancia, cuando el insomnio es generado por el ambiente y ritmo de trabajo, las **empresas deben dar el primer paso para prevenirlo**

. La Norma 035 es una herramienta que puede ayudar a las empresas en esta tarea y en la prevención de otras enfermedades de trabajo como el estrés, la depresión o la ansiedad.

“El insomnio crónico puede [afectar la economía global de un país](#) en lo que respecta a su PIB, pero sus efectos directos se percibirán con mayor precisión en el lugar de trabajo. Por esta razón, las **políticas para**

mitigar los efectos del insomnio

deben comenzar en el trabajo. Por ejemplo, los empleadores (en especial, los departamentos de recursos humanos) y empleados deben recibir formación sobre los signos y síntomas del insomnio, su influencia en la función cognitiva, la salud y el bienestar, y los riesgos relacionados con los errores, accidentes y lesiones en el trabajo”, recomienda Rand Europe en su investigación.

A nivel individual también [hay mucho que se puede hacer](#) para conciliar el sueño. Jorge Mérida recomienda acciones como tener una hora fija para despertarse y dormir todos los días, **evitar el consumo de bebidas energizantes** después de las cinco de la tarde y evitar la presencia de pantallas o TV en las habitaciones.

“Suena muy trillado, pero es muy real. Hay que manejar dos alarmas, una para despertarse y otra para desconectarse”, enfatiza Ivonne Borden. Además, mantener la cama organizada, los ejercicios de respiración o escritura antes de dormir, y evitar el uso de redes sociales, también pueden contribuir a una mejor higiene del sueño.

“Unámonos más que nunca en un Gran Acuerdo Por México”