

LOS TRASTORNOS DE SUEÑO INFLUYEN EN LA CONFLICTIVIDAD LABORAL SEGÚN UN ESTUDIO DE LA UNIDAD DEL SUEÑO DEL HOSPITAL MAZ

Los facultativos de la Unidad del Sueño del Hospital MAZ de Zaragoza constatan que la falta de descanso puede derivar en accidentes laborales y de tráfico.

La Fundación MAZ de Prevención y Medicina, a través de la Unidad del Sueño del hospital MAZ de Zaragoza llevó a cabo de marzo a junio de 2012 una investigación sobre el hábito del sueño de los trabajadores mayores de 18 años. Según este estudio se manifiesta que 4 de cada 10 trabajadores duerme menos de siete horas diarias y un 10% duerme incluso menos de seis horas diarias, cantidad que, según numerosos estudios científicos es insuficiente para desempeñar una jornada laboral en óptimas condiciones.

El estudio también señala que un 29% de los trabajadores tarda más de media hora en conciliar el sueño, lo que puede ser un indicio de insomnio según los parámetros médicos de normalidad del sueño. Asimismo, un 30% de los pacientes asegura despertarse frecuentemente durante la noche y un 31% admite se que despierta de forma esporádica. Para los doctores de la Unidad de Sueño del hospital estos trastornos pueden llegar a derivar en accidentes laborales y de tráfico.

Los facultativos de esta unidad especializada de MAZ también profundizaron en factores subjetivos como la valoración de la calidad del sueño. El 60% de los trabajadores confirma tener un descanso no reparador o que sólo duerme plenamente en algunas ocasiones. Esta falta de descanso repercute directamente en el sentido del humor y el estado de ánimo, aumentando la irritabilidad y el decaimiento, lo que con frecuencia desencadena en conflictos entre compañeros de trabajo y en un clima laboral dañino.

Por último el estudio también revela que un 66% de los trabajadores ronca habitualmente o en algunas ocasiones, mientras que un 11% manifiesta tener paradas respiratorias durante el sueño.

Todos estos trastornos del sueño estudiados por la Unidad del Sueño del hospital de la MAZ de Zaragoza pueden derivar en problemas severos de descanso, repercutiendo directamente en el estado general de salud de los trabajadores. Sin embargo, según los doctores del hospital de la MAZ, la prevención pasa por una orientación general sobre cómo mejorar la calidad del sueño.

La Fundación MAZ de Prevención y Medicina tiene por objetivo el fomento de la investigación en prevención laboral, la elaboración de protocolos de medicina comunitaria y el desarrollo de una importante labor informativa, tanto facultativa (dirigida a los profesionales del sector) como divulgativa a la sociedad con el fin de incrementar la concienciación sobre la prevención laboral y los cuidados de salud en general. Entre otras actividades, la entidad realiza diversos estudios y artículos divulgativos sobre salud, disponibles en su página web www.fundacionmaz.es.

Conclusiones del estudio

- Un 10% duerme menos de seis horas y 4 de cada 10 trabajadores duerme menos de siete horas diarias.
- Casi un tercio tarda más de media hora en conciliar el sueño
- Un 30% de los pacientes asegura despertarse frecuentemente durante la noche
- Un 31% de ellos admite que se despierta de forma esporádica.
- El 60% de los trabajadores confirma tener un descanso no reparador o que sólo duerme plenamente en algunas ocasiones.
- Un 66% de los trabajadores ronca habitualmente o en algunas ocasiones
- Un 11% manifiesta tener paradas respiratorias durante el sueño.

Conclusiones del estudio

Un 10% duerme menos de seis horas y 4 de cada 10 trabajadores duerme menos de siete horas diarias.

Casi un tercio tarda más de media hora en conciliar el sueño

Un 30% de los pacientes asegura despertarse frecuentemente durante la noche

Un 31% de ellos admite que se despierta de forma esporádica.

El 60% de los trabajadores confirma tener un descanso no reparador o que sólo duerme plenamente en algunas ocasiones.

Un 66% de los trabajadores ronca habitualmente o en algunas ocasiones

Un 11% manifiesta tener paradas respiratorias durante el sueño.

los-trastornos-de-sueno-influyen-en-la-conflictividad-laboral-segun-un-estudio-de-la-unidad-del-sueno-del-hospital-maz-20120809

estudio-trastornos-del-sueno-unidad-del-sueno-hospital-maz-20120809