

Total Worker Health® Conversación: Higiene del sueño



- Tanto la organización como el individuo tienen la responsabilidad de priorizar una buena calidad de sueño.
- La mayoría de los adultos necesitan entre **7 y 8 horas** de sueño de buena calidad al día.
- Intente **acostarse y levantarse a la misma hora** todos los días.



Para conocer más sobre the Active Workplace toolkit, visite www.YourWorkpath.com/toolkits

Guía de reunión:

Higiene del sueño

INSTRUCCIONES: Sostenga la guía con este lado hacia usted y el otro hacia sus empleados. A continuación, comparta la información de esta página.

La discusión de hoy es sobre la higiene del sueño, que es la promoción de buenos hábitos de sueño y un sueño regular. Esto es importante porque la falta de sueño puede contribuir a problemas de salud como la obesidad, la diabetes, la presión arterial alta y la depresión, así como a la disminución de la productividad, la seguridad de los trabajadores y la calidad de vida.

La cantidad de sueño varía según la persona. En promedio, los adultos necesitan de 7 a 8 horas de sueño de calidad en cada período de 24 horas. El sueño de calidad se refiere a dormir sin interrupciones y con un horario constante para acostarse y despertarse.

La higiene del sueño de una persona se puede mejorar implementando los siguientes hábitos:

- Establecer una rutina regular y relajante a la hora de acostarse.
- Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Evitar las comidas abundantes, las conversaciones estresantes, el ejercicio o la ingestión de cafeína, nicotina o alcohol demasiado próximo a la hora de acostarse, ya que pueden impedir o perturbar el sueño.

La organización del trabajo puede influir en la higiene del sueño de los empleados de muchas maneras, incluidos los turnos rotativos y el estrés laboral. Ahora vamos a comenzar una discusión sobre las formas en que la organización puede apoyar una buena higiene del sueño entre los empleados.

**** Supervisores, piensen en formas en que su empresa puede cambiar la organización o el entorno de trabajo para ayudar a los empleados a dormir lo que necesitan. Por ejemplo: cambie los requisitos de turnos o horas extra, aumente la flexibilidad del trabajo, informe a los empleados qué recursos están disponibles para ayudar con cualquier problema de horario de trabajo.*

PREGUNTA: "¿Alguien tiene ideas o comentarios que desee compartir?"

Haga una pausa para el debate. A continuación, compruebe si se pueden emprender acciones.

TERMINE CON UN PLAN DE ACCIÓN (las ideas están debajo).

- ¿Qué factores relacionados con el trabajo influyen en sus hábitos de sueño?
- ¿Hay acciones que puedan emprender los supervisores en el entorno de trabajo para mejorar la higiene del sueño entre los empleados?



Para conocer más sobre the Active Workplace toolkit, visite www.YourWorkpath.com/toolkit.

Copyright © 2022 Oregon Healthy Workforce Center and Oregon Institute of Occupational Health Sciences at OHSU