

Dormir poco y mal hace más difícil tomar decisiones, retener información y tratar con los compañeros.

FUENTE: EUROPA PRESS. 2008 OCT

La calidad del sueño es una de las claves para el rendimiento laboral, ya que un sueño de "baja calidad" trae consigo una disminución del rendimiento laboral y dificultad para tomar decisiones, además de problemas para retener la información y hostilidad hacia los compañeros, según se desprende de un estudio realizado por el Better Sleep Council (BSC) cuyos datos fueron difundidos por la Asociación Española de la Cama (ASOCAMA).

No sólo la cantidad de horas de sueño influye en la calidad del trabajo, sino que una "baja calidad" de las mismas influye en el rendimiento y afecta al estado de ánimo de los trabajadores, que podrían mostrarse por esta causa desagradables u hostiles con los compañeros, reduciendo su capacidad de interactuar, según esta investigación realizada en 2007 en Estados Unidos por el BSC, una de las instituciones del sueño más reconocidas en Norteamérica.

Según la directora ejecutiva del BSC, Nancy Shark, los equipos "serían más dinámicos" y las compañías "más productivas" si los empleados "disfrutasen de un sueño de calidad". "Para ello es necesario dormir unas ocho horas diarias y en horarios regulares, incluso los fines de semana", apuntó la experta, quien dice que la habitación "no debe usarse para trabajar, comer, leer o ver la tele", sino que debe poseer "un ambiente para el sueño y la relajación".

Otro de los elementos clave a la hora de mejorar la calidad del sueño es el equipo de descanso -es decir, el colchón, la almohada y la base- sean "de calidad", que "se adecuen a la edad y el peso de su usuario" y que estén "en un estado de conservación óptimo".

Para Asocama, la asociación que agrupa a la práctica totalidad de fabricantes de equipo de descanso de España, lo recomendable es comprobar la firmeza y comodidad del colchón periódicamente y cambiarlo "cada 10 años como mínimo", ya que pasado este tiempo los colchones han perdido las cualidades para las que fueron diseñados y no cumplen con su cometido, por lo que empeoran la calidad del sueño.