



Duerme bien, TRABAJA SEGURO

El bienestar de las personas trabajadoras, tanto a nivel físico como emocional, es fundamental para conseguir ambientes de trabajo saludables. La fatiga, el cansancio, la irritabilidad, entre otros factores, provocan que las personas no presten la suficiente atención al trabajo que están realizando, por lo que aumenta de forma considerable la probabilidad de sufrir un accidente laboral, o incluso de sufrir una enfermedad profesional.

El sueño, junto con la alimentación y el ejercicio físico, es uno de los pilares básicos para el bienestar de las personas, ya que el hecho de no descansar de forma adecuada puede incluso derivar en problemas graves como patologías cardiovasculares o problemas mentales, por ejemplo.

La alteración del sueño puede ocurrir por diferentes motivos: una deficiente higiene del sueño, problemas personales, hábitos no saludables, etc. Algunos de los trastornos más comunes del sueño derivan de motivos laborales, ya sea por alteraciones del ritmo biológico, como las que conlleva el trabajo a turnos, u otro tipo de problemas procedentes del propio trabajo cotidiano.

Además del riesgo ya comentado que comporta la falta de un buen descanso mientras se trabaja, también hay que tener en cuenta que **la somnolencia y/o la fatiga sobrelleva un malestar emocional** que perjudica tanto en las relaciones laborales como en las personales, pudiendo crear un clima de trabajo inadecuado. Otro de los riesgos asociados a la falta de descanso se produce en la carretera, derivando en accidentes in itinere y en misión.

Unión de Mutuas, en el marco del Plan general de actividades preventivas 2023 (PGAP 2023), según la Orden TAS/3623/2006, por la que se regulan las actividades preventivas de la Seguridad Social, ha diseñado una campaña para ayudar a las empresas a sensibilizar a sus trabajadores

Unión de Mutuas os invita a ti y a las personas trabajadoras de tu empresa a participar en esta campaña “Duerme bien, trabaja seguro”.

Por este motivo dejamos el conjunto de acciones que vamos a llevar a cabo y que esperamos que permita crear un ambiente más saludable y con menos riesgos en tu organización.

y trabajadoras sobre la necesidad de un buen descanso y un sueño reparador para poder afrontar la jornada laboral de forma saludable, segura y sin accidentes.

La **campaña “Duerme bien, trabaja Seguro”** se crea con la colaboración de la **Fundación Mónica Duart (FMD)**, que cuenta con un elenco de especialistas del mundo del sueño como **Javier Puertas** (Vicepresidente de la Sociedad Española del Sueño y Jefe del Servicio de Neurofisiología y la Unidad de Trastornos del Sueño del Hospital Universitario de la Ribera de Alzira), **Gonzalo Pin** (Coordinador del Grupo de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría) **Juan Antonio Madrid** (Catedrático y Director del Laboratorio de Cronobiología y Sueño de la Universidad de Murcia) y **Sonia Carratalá** (Neurofisiología experta en trastornos del sueño). El principal objetivo de la FMD es investigar y estudiar el descanso como clave para lograr bienestar y calidad de vida, así como evitar enfermedades cardiovasculares o de salud mental.

Uno de los principales atractivos de la campaña es el **módulo interactivo Duerme bien, trabaja seguro** que la FMD ha desarrollado, de la mano del grupo de investigación Labpsitec y la Universitat Jaume I (UJI), con información y recomendaciones para un descanso saludable. Animamos a las empresas a que lo presenten a sus trabajadores y trabajadoras para que puedan disponer de dichas recomendaciones sobre su descanso nocturno.

La campaña se compone, además, de **2 vídeos** (*Cómo influye la higiene del sueño en la salud mental y Trabajo a turnos*), en que los profesionales en la materia compartirán sus consejos, y de un **webinar** impartido por el Dr. Javier Puertas, en que se recopilará la información recibida por parte de los usuarios del módulo, previa realización de un breve cuestionario, sobre las dudas o inquietudes más frecuentes.

CAMPAÑA DUERME BIEN, TRABAJA SEGURO
Módulo interactivo <i>Duerme bien, trabaja seguro</i>
1.º video <i>Cómo influye la higiene del sueño en la salud mental</i>
Infografía <i>Comida y sueño, especial navidad</i>
2.º video <i>Trabajo a turnos, problemas específicos del sueño</i>
Infografía <i>Duerme bien en verano</i>
Cuestionario <i>Dudas e inquietudes</i>
Webinar