

¡No dormimos suficiente!

Estrés- según un estudio realizado por una de las mayores empresas de reclutamiento online, sólo el 15% de los trabajadores duerme tranquilamente por las noches. El resto se llevan sus preocupaciones profesionales a la cama.

El trabajo puede seguirte hasta casa e incluso quitarte el sueño. Según un estudio realizado por Monster, líder en contratación online, sólo el 15% de los trabajadores duermen bien... el otro 85% sufre interrupciones de sueño, causadas por preocupaciones ligadas a su vida profesional. El estudio se realizó con la participación de más de 30.000 europeos, norteamericanos y canadienses. La preocupación que afecta al 52% de los casos está ligada a la búsqueda de empleo. El estrés en el trabajo es responsable del 23% de las disfunciones del sueño, el temor a perder el trabajo afecta al 10% de los casos. Según el estudio los trabajadores que sufren más estrés son los finlandeses, los belgas y los franceses. Los más preocupados por la búsqueda de empleo son los españoles (sólo el 5% duermen bien) y en el polo opuesto, los polacos, de los cuales el 36% aseguró dormir correctamente. Aquellos más preocupados por la pérdida de empleo son los irlandeses (18%) y los italianos (15%).

Estos números preocupan especialmente a los departamentos de RR.HH, se conoce bien que si el estrés genera insomnio, la falta de sueño genera aún más insomnio y ansiedad. Se entra entonces en un círculo vicioso que desemboca

en una reducción de la productividad y de la calidad del trabajo así como en un aumento del absentismo, llegando incluso a "quemar" y provocar depresión.

continúa en la siguiente página ➔



Alimentación "anti-cansancio"



DE LA EXPERTA

Dra. Nathalie Jacquelin-Ravel
Especialista en Micro-Nutrición.
Genolier, Suiza

los niveles de serotonina (un mensajero químico) en el cerebro.

Ingerir alimentos sobrecargados de carbohidratos puede producirnos sueño ya que la serotonina

Eligiendo los alimentos adecuados es posible asegurarse el paso de la energía por todo el cuerpo, regulando así los niveles de azúcar en sangre y mejorando el estado de ánimo.

Consumir hidratos de carbono puede mejorar el estado de ánimo y las funciones mentales, reduciendo la ansiedad y mejorando los niveles de energía. Esto se produce porque los carbohidratos hacen aumentar



continúa en la siguiente página ➔

¿Sabías que...

Cada día el sol evapora un trillón de toneladas de agua de la superficie de la tierra?

¡No dormimos suficiente!

continúa

A menudo el cansancio es el resultado de determinados estilos de vida y hábitos en el trabajo fácilmente modificables, con un poco de voluntad, como la dieta y el ejercicio. Esto significa que puedes mejorar poco a poco tu nivel de energía eligiendo mejor tus costumbres. Para encontrar la estrategia que mejor se ajuste a tus necesidades debes contemplar todos los factores relacionados con la fatiga y mejorar uno por uno hasta alcanzar un nivel adecuado de energía.



A continuación te damos algunos consejos:

- Realiza siestas revitalizantes: Está demostrado que dormir entre 15-20 minutos aumenta la productividad en el lugar de trabajo, agudiza las habilidades mentales y reduce los accidentes.
- Bebe agua: La deshidratación puede disminuir la tensión, por lo que se reduce el riego sanguíneo al cerebro. Bebiendo agua, te mantendrás hidratado y mejorarás tu concentración y energía.
- Ponte en forma: Revitaliza tu cuerpo realizando actividades al aire libre durante los descansos para aumentar la cantidad de oxígeno y el riego sanguíneo.
- Escucha música: Puede ayudarte a mejorar tu estado de ánimo, ahuyenta el aburrimiento y estimula tus sentidos.
- Refréscate: Una buena ducha puede resultar tan revitalizante como una siesta o incluso mejor. Ve a nadar, toma aire fresco y realiza ejercicio al mismo tiempo. Si ninguna de las dos posibilidades es viable, prueba a refrescarte la cara con abundante agua.

El cansancio puede ser peligroso

El cansancio es una de las causas por las que más acudimos al médico en occidente. No importa dónde trabajes, el cansancio puede ponerte en peligro a ti y a tus compañeros, además de reducir los niveles de productividad.

Las personas con fatiga a menudo padecen:

- Dificultades para tomar decisiones
- Reducción del estado de alerta
- Disminución de la coordinación viso-motora
- Aumento de la producción de hormonas del estrés

El cansancio genera un coste de millones de Euros cada año a causa de la baja productividad, empeoramiento de la salud, reducción de la seguridad y menor eficiencia.

Alimentos “anti-cansancio”

continúa

está implicada en la aparición del sueño. El truco está en elegir qué tipo de carbohidratos comer basándonos en el índice glucémico (IG).

Los alimentos con un IG bajo, (como las lentejas, las pastas, la avena, las manzanas, las naranjas, el yogur y la leche) reducen sus niveles de glucosa lentamente durante la digestión, llegando a la sangre en niveles bajos de azúcar. Estos alimentos nos proporcionan energía a largo plazo.



Por el contrario, alimentos elevados en IG (como las patatas, el arroz,...) se reducen rápidamente resultando en niveles elevados de glucosa en la sangre. Generan energía muy rápidamente pero provocando que el cuerpo fabrique más insulina aumentando la serotonina y así la sensación de sueño y cansancio.

Consumiendo al menos un alimento bajo en IG en cada comida es posible disminuir los efectos de cualquier alimento elevado en IG, reduciendo sus niveles generales de glucemia y proporcionando energía más duradera.

Un estudio, publicado en el Diario Británico de Nutrición, apoya la necesidad de mantener una nutrición equilibrada. El estudio muestra como consumir carbohidratos resulta en un incremento de la memoria a corto plazo y una superación en la realización de tareas, mientras que las proteínas mejoran la atención y la eficiencia. Existe un balance entre proteínas y carbohidratos, consumiendo ambos puedes ayudar a reducir los niveles generales de IG al mismo tiempo que mejoran las actividades de ciertos neurotransmisores responsables de la capacidad de alerta.

Bienestar en el trabajo

Director de Publicación: Mark Reimer.
 Editora: Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel.
 Diseño & producción: www.keaton.es
 EDEN SPRINGS (Europe) S.A. - Chemin du Trési 9,
 CH-1028, Préverenges, Switzerland
 Tel: +41 (0) 58 404 20 00 www.edensprings.com

La información de esta publicación no provee de consejos médicos para problemas individuales. Para obtener consejo o tratamiento consulta con tu médico o un profesional de la salud.



Agua Eden - tu fuente de bienestar en el trabajo



Vitalidad

Salud

Equilibrio

Creatividad

concentración