

BOLETÍN INFORMATIVO DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

empresalud

VOLUMEN 22. No. 6 Noviembre-Diciembre 2021

EFECTOS DEL
INSOMNIO
SOBRE NUESTRA
SALUD MENTAL

| SALUD Y BIENESTAR

PRESENTACIÓN

Estimados amigos, bienvenidos a EMPRESALUD.

En esta ocasión, deseamos agradecer su colaboración a la Dra. Teraiza Mesa Rodríguez, Médico Cirujano especialista en Psiquiatría, de Mérida, Venezuela, que nos envió un artículo sobre efectos del insomnio en nuestra salud mental. Previamente, como marco introductorio presentamos a ustedes otro breve artículo sobre el bienestar o *wellness*, que ha cobrado gran importancia dentro de la salud en el trabajo y del cual forma parte, la buena calidad del sueño.

Los invitamos a participar en este Boletín con sus artículos o comentarios, así como a visitar nuestro sitio web: www.medics-group.com. Envíe a sus colegas un “forward” o copia del mismo, es totalmente gratuito.

Si desean inscribirse, solo deben registrarse al correo electrónico: empresalud@medics-group.com

Dr. Humberto Martínez Cardoso
Director General

Dra. María del Carmen López García
Editora



BOLETIN INFORMATIVO DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

Vol 22, Número 6,
Noviembre-Diciembre 2021.

CONTENIDO

04 ACTUALIDADES EN SALUD OCUPACIONAL

Salud y bienestar

07 ACTUALIDADES EN SALUD AMBIENTAL

Efecto del insomnio sobre nuestra salud mental

11 EDUCACIÓN MÉDICA CONTINUA

Próximos eventos.
Bibliografía recomendada.



SALUD

NUTRICIÓN

FITNESS

CONCIENCIA

BIENESTAR

medics-group.com

SALUD Y BIENESTAR

Desde 1948, la OMS refiere que la salud es un estado de bienestar y no sólo la ausencia de enfermedad y que este estado de bienestar, conjunta las esferas física, mental y social del individuo. Actualmente, el concepto de bienestar o “*wellness*” se ha ido refinando y difundiendo en diferentes partes del mundo, constituyéndose una meta deseable para gran parte de la población, así como un aspecto redituable para muchas empresas que ofrecen servicios relacionados con el mismo. Así también, se ha constituido una meta para la salud en el trabajo, por lo cual consideramos de interés abordar un análisis de este.

Callaghan y colaboradores (2021) consideran que la actitud y necesidades en cuanto a bienestar, de la población han cambiado. Así también deben cambiar y aumentar las alternativas y oportunidades de satisfacer dichas necesidades.



Ellos realizaron un estudio sobre los intereses de los consumidores del área, cuyos resultados agruparon en las siguientes seis categorías:

Mejor salud.

Conservando la perspectiva médica tradicional, se desea mantener la salud reparando el daño a través de los servicios de atención médica, pero incluyendo también, el interés por el consumo de vitaminas y suplementos. Se valora, asimismo, la tendencia hacia la autogestión: las personas van dejando la pasividad, y son ellas las que buscan información y recursos para el manejo de sus alteraciones, y participan en el monitoreo de los mismos.



Mejor condición física.

Cada vez más, existe deseo e interés por realizar actividad física para mantenerse en buen estado. Este deseo es mayor ahora después del confinamiento por pandemia, durante la cual muchos no pudieron realizar sus actividades por cierre de gimnasios, a pesar de las creativas ofertas en línea que buscaron compensar esta deficiencia.



Mejor alimentación.

No sólo se desea que la comida sepa bien, sino que cumpla los requisitos nutricionales. Cada vez son más consultadas las apps que ofrecen consejos dietéticos y las suscripciones a servicios de alimentos.

Mejor calidad del sueño.

Cada vez se valora más el poder dormir bien y relajarse... para ello, se buscan de preferencia, productos y elementos naturales como los derivados de melatonina, cortinas *blackout* y las cobijas "con peso" que ayudan a controlar el estrés.

Mejor apariencia (natural, estética).

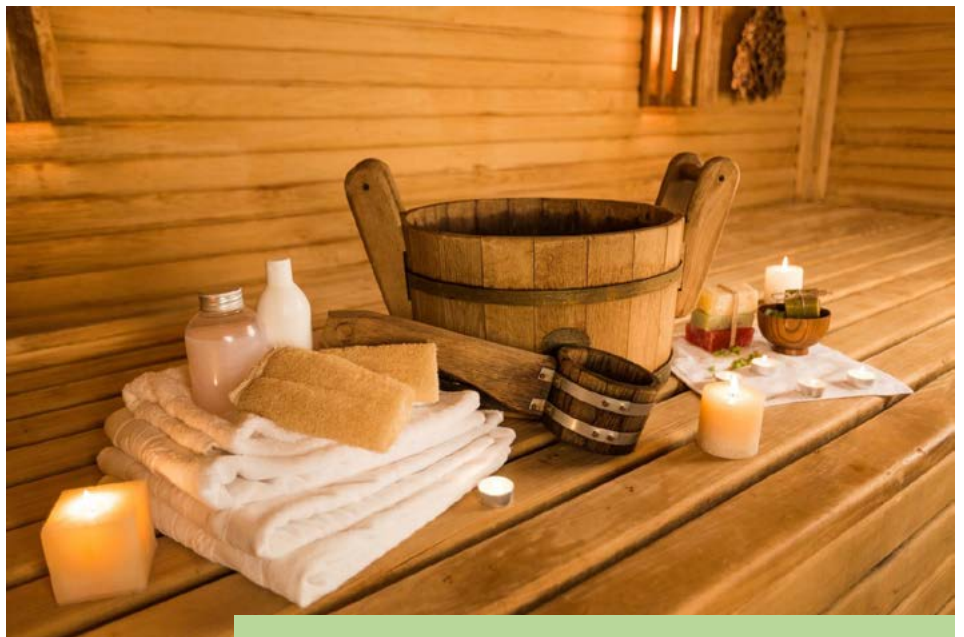
Por lo que los productos para el cuidado de la piel, el uso de suplementos de colágeno y procedimientos no quirúrgicos para mantener la belleza son ampliamente solicitados.

Mejor salud mental o "mindfulness".

Esta necesidad ha ido en aumento, procurando disminuir el estrés. Más aún, durante la época de confinamiento por pandemia. Son muchas las personas que solicitan y consultan sobre prácticas de meditación y relajación

Estas seis categorías de necesidades de salud-bienestar, han marcado tendencias de consumo, mismas que es importante valorar para satisfacerlas en lo posible, las cuales son:

1. Hacia el consumo de productos naturales y limpios, tanto para alimentos como para suplementos vitamínicos o productos para el cuidado de la piel y cosméticos.
2. A productos cada vez más personalizados: para ejercicio, dieta, suplementos y/o mejor calidad de sueño. El producto que se consume debe ser el ideal para cada persona.
3. De manera digital. La oferta – demanda cambia cada día y actualmente, la compra y venta de productos es cada vez mayor en línea. Así también, la contratación de viajes, la búsqueda de amistades y pareja, entre otras.
4. Por recomendación de *influencer*. En países como China o Brasil, entre el 45 y el 55% de los consumidores refiere que muchas de las decisiones tomadas en cuanto a necesidades y satisfactores de bienestar, las toman por recomendación de un *influencer*.
5. Hacia un mercado *Wellness* cada vez con mayor oferta, buscando satisfacer las necesidades antes mencionadas.
6. Con propuestas integrales, ya que los consumidores no desean satisfacer sólo una de las categorías, sino todas al mismo tiempo, dentro de una propuesta global.



Para mayor información:

Callaghan, Sh., Lösch M., Pione A., and Teichner W. (2021). *Feeling good: The future of the \$1.5 trillion wellness market.*

Disponible en

https://www.a-spa.com/uploads/article/Feeling_good_The_future_of_the_15trilliondollar_wellness_market.pdf

EFECTO DEL INSOMNIO SOBRE NUESTRA SALUD MENTAL

Dra. Teraiza Mesa Rodríguez
Médico Cirujano especialista en Psiquiatría

El sueño es un hecho muy importante en nuestras vidas, basta recordar que pasamos durmiendo alrededor de un tercio de nuestra existencia.

El sueño es un proceso fisiológico, fundamental y necesario para la supervivencia y el bienestar. Sin embargo, como la mayoría de los procesos fisiológicos de nuestro cuerpo, no es voluntario, es decir que nosotros no decidimos cuando dormir. El sueño viene cuando nuestro cuerpo lo decide, de la misma forma que decide si nuestro corazón late más o menos rápido, o si nuestra tensión arterial está más baja o alta.

Realizamos una serie de rutinas que tenemos individualizadas, como lavarnos los dientes, ponernos un pijama, etc. Luego nos acostamos en una cama y disminuimos los estímulos sonoros y visuales que nos mantendrían atentos. En este proceso ha habido un aprendizaje implícito a lo largo de los años. Nuestro cerebro ha aprendido que determinadas condiciones son adecuadas para dormir y se ha acostumbrado a inducir el sueño cuando se encuentra en ellas.

En situaciones normales, estas medidas son suficientes para que el sueño venga y nuestro cerebro decida realizar los cambios neuroquímicos y neurofisiológicos que inducen a ese estado que llamamos sueño.

¿Pero qué pasa cuando no podemos relajarnos y dormir?



El insomnio se define como una situación clínica en la que se aqueja una reducción involuntaria del tiempo total del sueño y/o una mala calidad de éste, que se acompaña por trastornos de los quehaceres de la vida diaria, con molestias tales como dificultad de concentración, fatiga o irritabilidad.

El insomnio es un síntoma bastante generalizado entre la población, que se asocia a gran variedad de cuadros clínicos y, por tanto, afecta con gran frecuencia a los pacientes que acuden a la consulta.

Es importante aclarar que el insomnio en los síntomas mentales tiene una complejidad importante, precisamente por los múltiples factores que influyen bidireccionalmente (la salud mental en el insomnio y el insomnio en la salud mental).

El sueño es tan importante para tu salud como lo es una buena dieta y una rutina de ejercicios a diario. Estudios confirman que las personas que sufren de insomnio suelen tener peor calidad de vida en comparación con aquellas que duermen bien.

¿Cuáles son las consecuencias de no dormir adecuadamente?

Enumeraré a continuación las consecuencias del insomnio:

1. Cambios emocionales: Dormir mal se puede relacionar con síntomas de depresión y ansiedad, así como de notable irritabilidad.

Estudios revelan que un mal sueño altera nuestra capacidad cognitiva afectando nuestra toma de decisión, inhibición conductual y habilidad básica de identificar, reconocer y comunicar los pensamientos y emociones que sentimos en nuestro interior. El resultado de esto es un despliegue de acciones pasivas o impulsivas que impiden nuestra capacidad para encontrarle solución a nuestros problemas.

2. Problemas de memoria: Esto suele ser común entre personas que tienen problema para conciliar el sueño. Se quejan también de dificultad para comprender textos escritos o hablados de cierta longitud, o para desarrollar con éxito actividades que requieran un alto grado de organización y almacenamiento de información.

3. Problemas de atención: Similar a la memoria, la atención es otro de los procesos que se ven perjudicados por el insomnio. Al no lograr un sueño reparador, se puede llegar a afectar nuestro campo perceptivo, lo que aumenta nuestro tiempo de respuesta y nuestra capacidad para centrarnos en algo por un tiempo determinado. De esta manera una persona puede sentirse abrumada en momentos que se vea sumergida en un ambiente saturado por elementos que compiten por su atención.

Este déficit de atención podría tener repercusiones negativas en la vida de una persona, pues aumenta su distraibilidad y pérdida de reflejos, lo que podría resultar en un accidente.





4. Problemas sexuales: Insomnio puede generar complicaciones en el ámbito sexual, especialmente para los varones. Lo más habitual es que se relacione con la disfunción eréctil. La dificultad suele aumentar cuando el insomnio se combina con otros síntomas, como: apnea del sueño.

5. Alucinaciones: El insomnio podría ocasionar alucinaciones muy diversas, incluso en personas sin patología de ningún tipo. Esto es mucho más frecuente en personas que reportan no haber dormido adecuadamente durante varios días.

En personas con un trastorno psicótico, como la esquizofrenia, el insomnio es considerado un factor de riesgo para la aparición de un episodio agudo.

6. Reducción de la vitalidad: La pérdida de la vitalidad es una circunstancia que coincide con personas que reportan dificultad para dormir con plenitud. El problema se reduce en una somnolencia diurna y por consiguiente una pérdida de productividad que puede llegar a asociarse con sentimientos de depresión, pérdida de memoria y poca capacidad de atención.

Esta fatiga se suma a una pérdida de interés y debilidad generalizada que se representa con una constante sensación de malestar emocional.

7. Dormir mal también interrumpe la participación en actividades que apoyan el bienestar emocional. De hecho, los adolescentes con patrones de sueño irregulares a lo largo de la semana pueden experimentar un “jet lag social” a partir del lunes por la mañana, lo que les retrasa tanto en el rendimiento como en la conexión con los demás. Esto puede provocar no solo una disminución del rendimiento académico, sino también retrasos, días perdidos y una falta de disposición para aprender. He comprobado que este descenso en el rendimiento y la preparación también se da entre mis clientes adultos.

8. Un nuevo estudio muestra que las personas privadas de sueño tienen más pensamientos negativos repetitivos y son menos capaces de controlar la fijación de sus mentes en lo negativo que sus contrapartes mejor descansadas.

9. La privación del sueño exagera la reactividad emocional y las respuestas temerosas, y crea una perspectiva negativa a menudo intratable. También nos hace preocuparnos más. Investigaciones recientes muestran que cuando estamos privados de sueño, nos preocupamos más por el futuro, especialmente si somos propensos a preocuparnos en general.

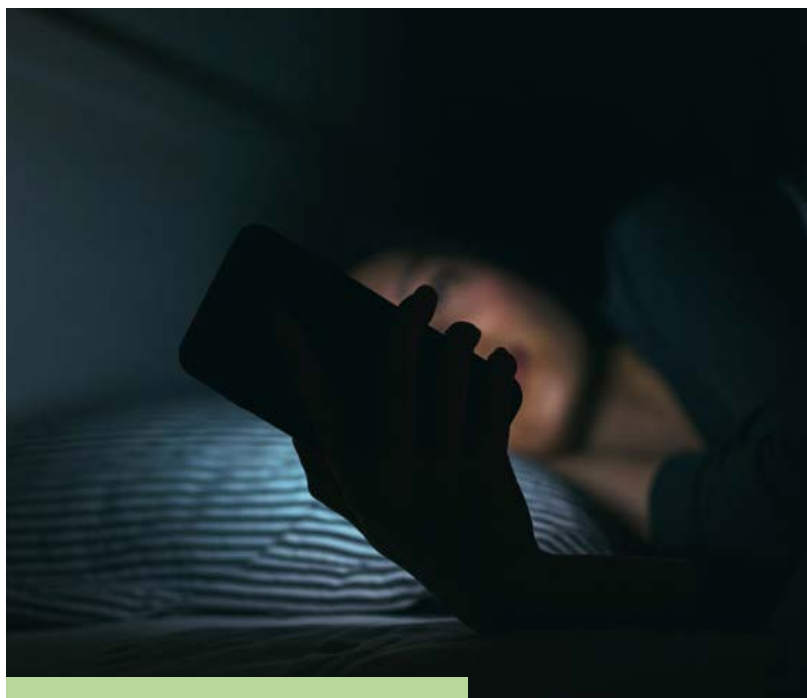
10. La privación de sueño no sólo afecta nuestro bienestar emocional individual. También socava las relaciones saludables y satisfactorias. He hablado de cómo la privación de sueño puede hundir una vida sexual saludable. También puede interferir con otras formas de intimidad entre parejas. Por supuesto, ser emocionalmente más reactivo y enfocado en lo negativo no es probable que mejore la relación de nadie. Pero la privación de sueño también afecta directamente cómo percibimos y tratamos a nuestras parejas.

11. La privación de sueño también disminuye nuestra capacidad de empatía, una habilidad emocional que es crítica para las relaciones saludables. La empatía es la capacidad de entender los sentimientos, pensamientos y experiencias de otra persona.

Además de estas consecuencias visibles, a largo plazo, dormir poco también aumenta la probabilidad de:

1. Padecer enfermedades crónicas, como algunas enfermedades del corazón, hipertensión arterial o diabetes de tipo 2.
2. Sufrir trastornos mentales como la ansiedad o la depresión. De hecho, se ha visto que el insomnio puede aumentar hasta 5 veces el riesgo de padecer una depresión.
3. Contraer infecciones. La falta de sueño puede afectar a tu sistema inmunitario. En este sentido, hay estudios que demuestran que las personas que no duermen suficiente son más propensas a caer enfermas después de estar expuestas a un virus, como el que causa el resfriado común.
4. Aumentar de peso y tener obesidad. Existen varias razones por las que dormir poco puede hacer que ganes peso. Una de ellas es que la falta de sueño provoca que estés más hambriento, ya que altera el equilibrio entre dos hormonas que controlan el hambre: la grelina, que aumenta el apetito, y la leptina, que lo disminuye.

La relación del sueño con nuestras vidas emocionales es otro ejemplo importante de por qué el sueño es una necesidad, no un lujo. Su salud mental y emocional -y sus relaciones con los demás, en su vida personal y profesional- dependen de que obtenga un descanso de alta calidad.



Bibliografía:

1. Insomnio [Internet]. [acceso: 29 de julio de 2019]. Disponible en [Insomnio: MedlinePlus en español](#)
2. Insomnio – Síntomas y causas – Mayo Clinic [Internet]. [acceso: 29 de julio de 2019]. Disponible en [Insomnio - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#)
3. Los beneficios de dormir | Los Institutos Nacionales de Salud [Internet]. [acceso: 29 de julio de 2019]. Disponible en [Los beneficios de dormir | Los Institutos Nacionales de Salud \(nih.gov\)](#)
4. Why lack of sleep is bad for your health [Internet]. [acceso: 29 de julio de 2019]. Disponible en [Why lack of sleep is bad for your health - NHS \(www.nhs.uk\)](#)
5. Sleep Deprivation and Deficiency | National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) [Internet]. [acceso: 29 de julio de 2019]. Disponible en [Sleep Deprivation and Deficiency | NHLBI, NIH](#)
6. Peri C. Sleep Loss: 10 Surprising Effects [Internet]. WebMD. [acceso: 24 de julio de 2019]. Disponible en [10 Surprising Effects of Lack of Sleep \(webmd.com\)](#)



33rd International Congress on Occupational Health 2022 (ICOH 2022)

Se había planeado para Melbourne, Australia, y ahora será de forma virtual

Fecha: 6 al 10 de febrero

Para mayor información, consultar en la [página de ICOH](#).

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA



Guía práctica del estilo de vida saludable en la edad adulta Universidad Politécnica de Madrid

https://www.imfine.es/wp-content/uploads/2021/03/guia_saludable-1.pdf