



Dormir poco nos hace menos productivos

- **Un sueño de baja calidad conlleva una disminución del rendimiento laboral.**
- **Las consecuencias más notables son la dificultad para tomar decisiones, somnolencia, problemas para retener la información y hostilidad hacia los compañeros.**
- **ASOCAMA recomienda mantener el equipo de descanso (base, colchón y almohada) en perfecto estado para poder disfrutar de un sueño reparador. Además, recomienda pautas para crear la mejor atmósfera para ello.**

Madrid – 28 de marzo de 2016. Que la calidad del sueño está directamente relacionada con el rendimiento laboral es un hecho más que demostrado. Durante la fase del sueño, se suceden multitud de procesos reparadores de los que no somos conscientes pero que hacen que por las mañanas nos sintamos con fuerzas renovadas.

El sueño es el taller de mantenimiento de nuestro cuerpo durante el cual nuestro organismo se “repara”.

Por ello, la falta de sueño o la mala calidad del mismo se traducen en una merma de la calidad del trabajo, somnolencia, dificultad para tomar decisiones, problemas para retener información y hostilidad hacia sus compañeros.

Según Nancy Shark, directora ejecutiva de *The Better Sleep Council (BSC)*, una de las instituciones educacionales sin ánimo de lucro sobre el sueño más reconocidas en Estados Unidos y Canadá, los equipos serían más dinámicos y las compañías más productivas si los empleados disfrutasen de un sueño de calidad.

ASOCAMA quiere destacar la importancia de esta situación, que en Europa genera pérdidas superiores a los 650 millones de euros.

Para un buen descanso, ASOCAMA ofrece algunas pautas muy sencillas:

- Dormir en torno a 8 horas diarias.
- Crear un espacio confortable para el descanso: silencio, temperatura fresca y oscuridad.
- Definir unos horarios regulares para el sueño, incluso durante los fines de semana.
- Usar el dormitorio para dormir.
- No realizar ejercicios intensos antes de 3 horas del sueño.
- Evitar la cafeína, las bebidas azucaradas y el té antes de dormir.
- Evitar el alcohol y el tabaco.
- Evitar el uso de pantallas en la cama, ya que la luz azulada que emiten nos despierta, eliminando la melatonina.

Respecto al equipo de descanso, formado por colchón, almohada y base, debe de estar en perfectas condiciones y ser de calidad, que se adecuen a la edad, peso y postura de descanso del usuario.

La vida útil de un colchón es de 10 años. Pasado este periodo de tiempo los colchones pierden las cualidades de firmeza y confort para las que fueron diseñados y no cumplen con su cometido, por lo que repercuten negativamente en la calidad de nuestro sueño. Además, higiénicamente es poco probable que se encuentren en unas condiciones óptimas, favoreciendo así la aparición de alergias.

Por ello, ASOCAMA, asociación que agrupa a la práctica totalidad de fabricantes de equipo de descanso de España, recomienda comprobar la firmeza y comodidad del colchón periódicamente y cambiarlo cada 10 años como mínimo.

Acerca de ASOCAMA

La Asociación Española de la Cama, **ASOCAMA**, es la asociación de fabricantes de equipos de descanso, nace en 1985 con el objetivo de velar por la calidad y contribuir a la mejora de la cultura del descanso. Esta cultura se basa en que pasamos casi un tercio de nuestra vida durmiendo y, por ello, debemos hacer de esta actividad un momento placentero y reparador. **ASOCAMA** aconseja reemplazar los equipos de descanso antes de los 10 años, ya que factores como el uso y el paso del tiempo merman sus propiedades de firmeza, confort e higiene.
www.asocama.es

Para más información:
Ángel Rodríguez
CONFEMETAL – 91 562 55 90
Gabinete de prensa de ASOCAMA
comunicacion@confemetal.es