INFORME ESTRATÉGICO

EL DESCANSO COMO MOTOR DE LA SOSTENIBILIDAD HUMANA

Una nueva perspectiva de la EBIA sobre la salud del sueño y los Objetivos de Desarrollo Sostenible

MARCO TEÓRICO Y FUENTE CIENTÍFICA

Basado en la perspectiva de la **European Bedding Industries' Association (EBIA)** y la revisión integradora publicada en *Cambridge Prisms: Global Health* (2024): *"Sustainable Development Goals and Sleep: An Integrative Review of Sleep Health Disparities and Social, Economic, and Environmental Sustainability"*.

EBIA — European Bedding Industries' Association

Cambridge Univer

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Estructura general del análisis de la EBIA

1. Base indispensable para la sostenibilidad personal y social
2. Un enfoque socioecológico del descanso
3. Conexión directa entre el descanso y los ODS (Inclusión y Bienestar)
4. Conexión con los ODS (Entorno urbano y economía)
5. La brecha del descanso: Desigualdad social
6. Recomendaciones para el futuro y responsabilidad colectiva

Sustentación del Informe: Análisis elaborado a partir de las divulgaciones estratégicas de la EBIA y fundamentado en la literatura científica de *Cambridge Prisms: Global Health*.

1. EL SUEÑO: BASE DE LA SOSTENIBILIDAD PERSONAL Y SOCIAL

Necesidad biológica y pilar de la salud pública

> Dormir bien no es solo una necesidad biológica o un hábito individual; es un pilar fundamental sobre el que se edifica la salud pública y el desarrollo sostenible de nuestras sociedades.

Impacto Fisiológico e Individual

El descanso nocturno condiciona el funcionamiento diario del organismo:

- Procesos metabólicos y cognitivos.
- Consolidación de la memoria.
- Equilibrio emocional.
- Seguridad en el entorno laboral.

Consecuencias de un Sueño Deficitario

- **Incremento de patologías crónicas:** Favorece la aparición de enfermedades de larga duración.
- **Caída en el rendimiento:** Disminuye la productividad diaria y laboral.
- **Riesgo de siniestralidad:** Eleva accidentes laborales y de tráfico.
- **Deterioro de salud mental:** Dificulta la gestión del estrés y debilita la estabilidad emocional.

2. UN ENFOQUE SOCIOECOLÓGICO DEL DESCANSO

Factores multinivel que modelan la calidad del sueño

Superando la idea simplista de que dormir depende únicamente de la disciplina personal, el descanso está determinado por una red compleja de niveles interconectados:

Nivel Individual y Social

Individual: Genética, edad, género y conductas diarias.

Social y Familiar: Estabilidad del empleo, ingresos, trabajo por turnos, cargas de cuidados y tensión emocional.

Nivel Ambiental y Estructural

Ambiental: Contaminación acústica o atmosférica, hacinamiento, luz artificial y urbanización.

Estructural y Político: Marcos laborales, planificación urbana, políticas sanitarias y desigualdad.

Termómetro de Equidad

LA CALIDAD DEL SUEÑO REFLEJA DIRECTAMENTE LA EQUIDAD Y EL BIENESTAR SOCIAL

3. CONEXIÓN ENTRE EL DESCANSO Y LOS ODS (I)

Inclusión social, económica y calidad de vida

Inclusión Social y Económica

La pobreza, la precariedad alimentaria (**ODS 1 y 2**) y las viviendas deficientes en entornos vulnerables u hostiles (**ODS 11 y 13**) deterioran gravemente la capacidad de descansar adecuadamente.

> Los colectivos más vulnerables (familias de bajos ingresos, trabajadores nocturnos, minorías o mujeres) sufren estas alteraciones con mayor intensidad.

Calidad de Vida y Bienestar

- **ODS 3 (Salud y Bienestar):** Preserva la salud física y psicológica integral.
- **ODS 4 (Educación de Calidad):** Optimiza la atención, el aprendizaje y el rendimiento escolar en la infancia y adolescencia.
- **ODS 5 (Igualdad de Género):** La mayor carga informal de cuidados sobre las mujeres fragmenta y reduce su tiempo de descanso.

3. CONEXIÓN ENTRE EL DESCANSO Y LOS ODS (II)

Sostenibilidad económica y entornos urbanos

ODS 8: Trabajo Decente y Crecimiento Económico

Entornos laborales excesivamente exigentes, jornadas nocturnas o desplazamientos largos perjudican de forma directa la salud del sueño y la productividad de los trabajadores.

> Garantizar el descanso es clave para la salud laboral y la eficiencia económica.

ODS 9, 11 y 13: Ciudades y Entornos Sostenibles

Las ciudades diseñadas de forma sostenible son esenciales para propiciar un descanso reparador.

- Planificación con áreas verdes urbanas.
- Reducción de niveles de contaminación acústica.
- Calidad del aire y control de luz artificial.

4. LA BRECHA DEL DESCANSO: DESIGUALDAD SOCIAL

El ciclo vicioso de la vulnerabilidad socioeconómica

Un hallazgo crucial resaltado por la EBIA es que las desigualdades sociales se reflejan directamente en la cama. Las poblaciones con menos recursos se enfrentan a un círculo vicioso de vulnerabilidad:

Precariedad y estrés socioeconómico → **Descanso deficiente** → **Peor salud, menor productividad y mayor vulnerabilidad**

Factores Agravantes

Horarios irregulares, inestabilidad financiera y viviendas expuestas al ruido y la contaminación imposibilitan la recuperación diaria, perpetuando las desventajas sociales.

5. RECOMENDACIONES Y RESPONSABILIDAD COLECTIVA

Líneas de acción estratégica propuestas por la EBIA

Estrategias Transversales para el Futuro

1. Reconocimiento Institucional: Incorporar el sueño como un indicador clave de salud global y desarrollo sostenible en las agendas públicas.

2. Políticas Transversales: Diseñar entornos compatibles con el descanso en centros de trabajo, colegios, viviendas y planeamiento urbano.

3. Acción Coordinada: Conectar la gestión del descanso con las políticas sanitarias, laborales, de vivienda y medio ambiente para cerrar la brecha de la desigualdad del sueño.

Referencia de Origen: Basado en las publicaciones de la *European Bedding Industries' Association (EBIA)* y la revisión integradora: Cambridge University Press (2024), *"Sustainable Development Goals and Sleep: An Integrative Review of Sleep Health Disparities and Social, Economic, and Environmental Sustainability"*.