

EL CORREO ESPAÑOL-EL PUEBLO VASCO. DESDE 1910. [www.elcorreo.com](http://www.elcorreo.com)

## Doble Tamborrada en San Prudencio



El 27 de abril se cumplen 50 años de este desfile y para celebrarlo las sociedades realizarán dos, uno por la tarde y el tradicional de noche **P6**

Vitoria pierde 900 plazas de parking en dos años «por una movilidad más segura» **P4**

# Dos de cada diez trabajadores alaveses sufren somnolencia grave durante la jornada laboral

Un estudio pionero en Álava arroja «datos preocupantes»

Un estudio de la Fundación Laboral San Prudencio y el instituto BTI a más de 2.100 trabajadores de distintas empresas y sectores revela que el 22% de ellos presenta «somnolencia grave» durante su jornada laboral. Unas conclusiones «preocupantes» por los problemas que se derivan en mala calidad de vida, riesgo de enfermedades, accidentes o absentismo. Asimismo, según el estudio, las mujeres duermen menos que los hombres pero también acuden menos a la consulta y llegan en peores condiciones. **S. LÓPEZ DE PARIZA P2**

Cena ligera, lecturas relajantes, evitar el móvil y el único ejercicio antes de dormir, el sexo **P3**

ALBA BERLÍN-BASKONIA 20.00 h.

## «Para estar diez años en un club como este tienes que aguantar mucho» **P44**

**Tadas Sedekerskis**  
Capitán del Baskonia



El ala-pívot lituano, que posa frente al Buesa Arena, asegura que la presión en Vitoria es «altísima». **RAFA GUTIÉRREZ**

## La UE responde a Trump con 26.000 millones en aranceles

Entrarán en vigor en abril y están diseñados para que afecten más a los estados republicanos

Europa ha decidido entrar en la guerra arancelaria de Trump castigando también la importación de productos desde EE UU. Los gravámenes están diseñados para

que afecten más a los estados republicanos. De forma paralela, Canadá endurece la guerra comercial y gravará productos valorados en 18.000 millones. **P30**

## 86 funcionarios dejan hoy las cárceles vascas por «enfado» y «hastío»

Justicia prevé suplirlos de manera inmediata con 40 interinos y horas extras. En breve espera incorporar otros 60 trabajadores provisionales. **P5**

## Educación confirma el fin del castellano en el único instituto de Rioja Alavesa

La decisión de Educación de no abrir el próximo curso un aula de modelo A en 1º de la ESO del instituto Samaniego de Laguardia choca contra el criterio de la dirección del centro. **P8**

Esquelas	14
Tus Anuncios	41
El tiempo	55
Pasatiempos	56
Agenda	58
Gente&TV	60
Televisión	62

**EROSKI** zurekin

**PRECIO MÁS BAJO**

QUIEN BIEN TE QUIERE

**TE BAJA EL PRECIO EN 700 PRODUCTOS**

**EROSKI basic** **Natur** **EROSKI SELEQTIA** **belle**



# El 22% de los trabajadores alaveses presenta «somnolencia grave» durante su jornada laboral

La Fundación Laboral San Prudencio y el instituto BTI se han unido para mejorar la calidad del sueño de los empleados

SARA LÓPEZ DE PARIZA



VITORIA. Un 22% de los trabajadores alaveses presenta «somnolencia grave» durante su jornada laboral con el consecuente riesgo de accidentes y descenso del rendimiento que eso implica. Es una de las principales conclusiones de la encuesta sobre salud emocional y calidad del sueño elaborada por La Fundación Laboral San Prudencio en la que han participado 2.112 empleados de empresas alavesas de todos los tamaños y sectores, desde el industrial a servicios pasando por transporte o centros educativos. Es el primer sondeo de este tamaño que se realiza a la población trabajadora de la provincia y los resultados son para reflexionar.

«Los conclusiones son preocupantes. Con el sueño tenemos un problema que está dormido y queremos despertarlo para hacernos cargo de ello porque está incidiendo de manera negativa en la salud laboral», traslada Jagoba Gómez, director del servicio de prevención mancomunado San Prudencio. Para ello se han aliado con el BTI Biotechnology Institute del doctor Eduardo Anitua.

Y es que hay más datos alarmantes. Uno de cada cinco trabajadores consultados duerme menos de seis horas diarias, lo que impacta en su capacidad de concentración y estado de ánimo a lo largo del día. Además, un 32% de los hombres y el 16% de las mujeres roncan fuerte, lo que



Sufrir somnolencia en el trabajo provoca descenso del rendimiento y riesgo de accidentes. E. C.

puede ser un indicativo de apneas del sueño. «Hemos detectado que más de 300 personas de las que han participado en esta muestra tienen riesgo alto de sufrir apnea obstructiva del sueño y muchas veces ni siquiera son conscientes», alerta Gómez. Esos episodios, sin tratamiento, pueden derivar en problemas cardiovasculares y otras complicacio-

nes. Otro aspecto relevante de esta amplia encuesta es el relativo a la medicación. Un 15% de los consultados consume medicamentos para dormir, y los trabajadores jóvenes son más propensos a ello que las personas más maduras. Por cierto, en cuanto a sexos también hay diferencias. Las mujeres duermen menos y peor que los hombres y

también se medican más. «Las mujeres tienen más tendencia al insomnio y a la depresión y eso favorece los problemas del sueño. Sin embargo, vienen menos a nuestras consultas y llegan en peores condiciones que los hombres», alerta Joaquín Durán, neumólogo y director de la Unidad de Sueño de la Clínica Eduardo Anitua.

## AL DETALLE

► **Encuesta.** Han participado 2.112 trabajadores de empresas alavesas de diferentes tamaños y sectores como el industrial, transporte, servicios o centros educativos.

► **Poco sueño.** El 20% de los trabajadores duerme menos de seis horas diarias.

► **Apneas.** El 32% de los hombres y el 16% de las mujeres roncan fuerte, lo que puede ser indicativo de apneas del sueño.

► **Apneas obstructivas.** El 14% presenta riesgo alto de sufrir apneas obstructivas del sueño.

► **Medicación.** El 15% de los consultados toma medicación para dormir. Las mujeres más que los hombres y los jóvenes más que los mayores.

► **Convenio de colaboración.** La Fundación y BTI acercarán a las empresas planes de prevención, diagnóstico y tratamiento.

«Los resultados que se extraen de la encuesta no son buenas noticias porque están asociados a múltiples problemas de salud entre los que están los riesgos cardiovasculares o la depresión», sostiene el experto. «En el caso concreto de los trabajadores es un problema grave porque aumenta el riesgo de siniestralidad debido al descenso de reflejos. Se calcula que el 30% de accidentes graves en carretera son por somnolencia. Además hay que tener en cuenta que durante el sueño limpiamos y regeneramos nuestro organismo y ayuda a consolidar la memoria y al antienviejamiento», añade el veterano neumólogo. También está comprobado que un descanso deficiente afecta a la toma de decisiones y a la productivi-



RESTAURANTE  
**LA FÁBRICA**

**MENÚ LABORABLE  
Y DE FIN DE SEMANA  
CARNES A LA BRASA**

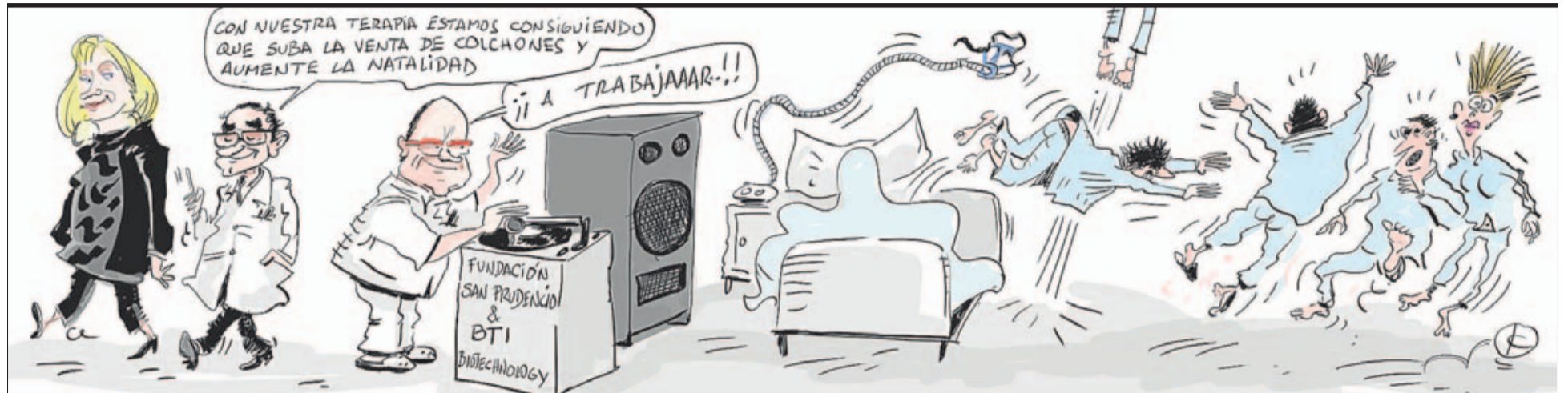
• **Comedor en segundo piso**  
Abierto todos los días desde las 05.00h.

• **Polígono de Gamarra**  
• **945 31 68 51**  
C/ Barratxi, 41. VITORIA-GASTEIZ



LA ILUSTRACIÓN

IÑAKI CERRAJERÍA



LAS FRASES

**Jagoba Gómez**  
Fundación Laboral San Prudencio

«Las conclusiones son preocupantes. Queremos tratar el problema para reducir los accidentes, las bajas y el absentismo»

**Joaquín Durán**  
Director Unidad del Sueño de BTI

«Las mujeres tienen más problemas del sueño pero vienen menos a consulta y llegan en condiciones peores que los hombres»

trastornos así como en hábitos correctos. Asimismo, se concienciará a las empresas de la importancia que tiene este aspecto. «Intuíamos que entre los trabajadores había una deficiente calidad del sueño y un infradiagnóstico. Con esta encuesta lo hemos comprobado y ahora lo que queremos es contribuir a diagnosticar el problema para poder tratarlo y así ayudar a reducir los accidentes, las bajas y el absentismo», desliza Jagoba Gómez.

«Horarios enloquecidos»

En este último punto incide también Joaquín Durán. «Dormir mal tiene mucho que ver con el absentismo laboral, un aspecto en el que en Euskadi en general y en Álava en particular somos líderes. A las empresas les cuesta muchísimo dinero al año no atender a esos trabajadores, por eso cualquier acción que mejore la calidad del sueño redundará en beneficios tanto para las empresas como para la sociedad», añade el doctor. Y es que, según explica, las mujeres con apnea del sueño pierden un 80% más de jornadas laborales que una mujer sana, una cifra que se reduce al 61% en el caso de los hombres.

Durán pone el foco en los «horarios enloquecidos» de España frente al resto de Europa y alerta de que «como país estamos privados crónicamente del sueño». «Entramos a trabajar a la misma hora, paramos entre dos y tres horas para comer y nuestra jornada laboral acaba mucho más tarde que la de nuestros vecinos europeos».

dad, además de que aumenta la irritabilidad y se vincula con un mayor riesgo de padecer infartos, accidentes cerebrovasculares, diabetes y obesidad. En cambio, un buen descanso nocturno previene la pérdida de memoria, mejora la capacidad de concentración y reduce el riesgo de trastornos como la ansiedad y la depresión.

En este contexto, La Fundación Laboral San Prudencio y BTI han firmado un convenio a largo plazo para acercar a las empresas y sus plantillas programas de prevención, diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño «contribuyendo así a mejorar la salud y el bienestar laboral en Álava». Se harán planes de formación y educación sanitaria relacionados con el sueño y sus

## Leer en la cama sí, pero no un 'best seller'

El neumólogo Joaquín Durán aporta las claves para un buen descanso, que se basan en «utilizar el sentido común»

S. L. DE PARIZA

VITORIA. El sueño es un proceso biológico de suma importancia para mantener un buen estado de salud física y mental. A día de hoy existen más de 90 enfermedades relacionadas con una mala calidad del sueño. El neumólogo Joaquín Durán aporta algunas claves para un buen descanso, que se resumen en «utilizar el sentido común».

Cenar pronto y ligero

Se recomienda evitar alimentos muy grasos o picantes. Lo de adelantar la última comida del día, Durán admite que puede ser complicado por la organización de las empresas de España comparadas con el resto de Europa.

No tomar siestas de más de 15 minutos

Los expertos recomiendan no echarse siestas largas ya que dormir durante periodos largos

durante el día puede alterar el ciclo nocturno.

La importancia del entorno

Lo ideal es dormir en un ambiente agradable en una habitación con una decoración minimalista y silenciosa. La temperatura recomendable sería entre 16 y 20 grados.

Un buen colchón

Se recomienda cambiarlo cada diez años e invertir en uno de calidad.

El único ejercicio, el sexo

No es bueno el ejercicio físico intenso en las horas previas a irse a dormir porque el cuerpo se activa, aunque hay casos concretos en los que sí puede venir bien. «El único ejercicio recomendable para antes de ir a dormir es el sexo porque produce endorfinas», matiza el doctor Durán.

Leer y ver la televisión

Se puede leer en la cama, sí, «pero no best-sellers ni un libro que te enganche, mejor una lectura más relajante». También se puede escuchar música o la radio o ver la televisión, pero siempre y cuando estos aparatos ten-

gan un sistema de desconexión automática.

Filtro para el móvil

Lo ideal sería no mirar el móvil un buen rato antes de irse a descansar, pero es complicado. Si lo utilizamos en la cama o en el sofá el experto recomienda hacerlo con un filtro para bloquear la luz azul. Se puede activar desde los ajustes de algunos móviles o descargar una de las muchas 'apps' que existen para ello.

Los problemas los dejamos fuera

No se debe tratar nunca de resolver problemas en la cama. «Es como intentar coger un autobús que no pasa por esa parada», resume Durán.

Dormir con quien queremos

Si dormimos acompañados que sea de alguien a quien queremos. Porque «dormir al lado de alguien a quien no queremos o con quien estamos en conflicto hace que nuestro sueño se degrade».

Técnicas de relajación

Incorporar prácticas como la meditación, ejercicios de respiración profunda o relajación muscular progresiva ayuda a disminuir la tensión acumulada del día y contribuye a relajarnos. Estas técnicas permiten al organismo y a la mente desconectar del estrés y prepararse para el descanso nocturno. También ayuda mantener horarios de sueño regulares para que el cuerpo se acostumbre a un ciclo.

RPS: 2/24

**Medical**  
óptica · audición

Encuétranos en:  
[www.medicaloptica.es/localizador](http://www.medicaloptica.es/localizador)  
Tel. 946 941 269