

AOS y trabajo ¿Cómo mejorar tu productividad con un buen sueño?

Editorial SAOS México 26/09/2025

En México, el 71% de los trabajadores duerme menos de las siete horas mínimas recomendadas¹, y alrededor del 37% de la fuerza laboral sufre trastornos del sueño que impactan su desempeño profesional². Dormir menos de lo necesario repercute negativamente en la salud, la productividad y la seguridad en el trabajo. Una de las causas más comunes y menos visibilizadas de la fatiga crónica en empleados es la apnea obstructiva del sueño (AOS), un trastorno respiratorio nocturno a menudo inadvertido que fragmenta el descanso y merma seriamente el rendimiento diurno. A continuación, exploramos cómo la falta de un buen sueño —y condiciones como la AOS— repercuten en el ámbito laboral, y qué pueden hacer tanto empleadores como empleados para priorizar la salud del sueño.



Consecuencias de la fatiga en el desempeño laboral

La somnolencia diurna reduce la concentración, la memoria y la creatividad de los trabajadores, a la vez que aumenta la irritabilidad, el estrés y la probabilidad de cometer errores o sufrir accidentes laborales². Estudios de la UNAM indican que dormir mal eleva 1.4 veces el ausentismo y duplica el riesgo de accidentes de trabajo². A largo plazo, la privación crónica de sueño se asocia con enfermedades graves (hipertensión, enfermedades cardíacas, infartos cerebrales, diabetes, obesidad, deterioro cognitivo, etc.)

cuyas consecuencias incrementan las ausencias por enfermedad y disminuyen el rendimiento¹. Aunque en México no hay una cifra exacta del impacto económico de la fatiga, en EE.UU. se calculan pérdidas de unos 44 mil millones de dólares anuales por productividad reducida debido al cansancio¹.

Apnea obstructiva del sueño: el enemigo silencioso

La AOS es un trastorno en el que la respiración se interrumpe repetidamente durante el sueño (a menudo acompañado de ronquidos fuertes) debido al colapso de la vía aérea. Este descanso fragmentado provoca somnolencia diurna severa. Se estima que cerca del 4% de los mexicanos padece apnea del sueño², pero en ciertos grupos la prevalencia es mucho mayor (por ejemplo, 1 de cada 5 adultos de 30 a 69 años en Nuevo León)³. Alarmanamente, entre 80% y 90% de los casos de AOS no están diagnosticados³. Quienes sufren apnea sin tratar suelen ver afectado su desempeño: su productividad llega a ser al menos 30% menor comparada con la de alguien sin este trastorno³.

Además, la AOS eleva el riesgo de problemas cardiovasculares (infartos, hipertensión) y metabólicos (diabetes), reduciendo la expectativa de vida hasta por 10 o 15 años³. Por ello es crucial prestar atención a sus signos de alerta (ronquidos, pausas respiratorias, cansancio crónico) y buscar tratamiento médico oportuno.



Soluciones prácticas: hacia una cultura del buen dormir

Acciones desde las empresas

- **Cultura organizacional pro-sueño:** Implementar campañas de concientización sobre la importancia del descanso y crear un ambiente laboral que respete los horarios de desconexión. Por ejemplo, evitar las comunicaciones de trabajo fuera del horario, ofrecer esquemas flexibles de entrada/salida para facilitar el sueño adecuado, e incluso habilitar espacios para siestas cortas durante la jornada. Además,

establecer políticas como limitar la duración de las jornadas, rotar turnos de manera equilibrada y brindar facilidades para la atención de trastornos del sueño cuando sea necesario demuestra el compromiso de la empresa con el bienestar del personal.

- **Monitoreo y apoyo profesional:** Incluir la higiene del sueño en los programas de bienestar laboral. Por ejemplo, ofrecer evaluaciones del sueño mediante relojes inteligentes o aplicaciones móviles para detectar patrones de mal descanso⁴. Si se identifican trastornos, la empresa debe facilitar el acceso a especialistas del sueño o de salud mental para tratarlos. Contar con expertos en hábitos de sueño que asesoren a los equipos también ayudará a mejorar sus rutinas de descanso².

Buenos hábitos para los trabajadores

- **Dormir lo suficiente y cuidar la higiene del sueño:** Se recomienda dormir entre 7 y 8 horas diarias, manteniendo horarios regulares para acostarse y despertarse (incluso los fines de semana). Para lograr un sueño de calidad, es importante adoptar rutinas saludables: evitar las pantallas (televisión, teléfono, computadora) antes de dormir, limitar la cafeína en la tarde/noche, y procurar que el dormitorio esté oscuro, silencioso y a temperatura confortable.
- **Manejo del estrés:** Identificar y gestionar el estrés es crucial, pues el estrés y la ansiedad son causas

principales de insomnio¹. Prácticas de relajación como la meditación o ejercicios de respiración al final del día ayudan a despejar la mente y preparar el cuerpo para dormir. Además, realizar ejercicio físico de forma regular (evitando las horas previas a acostarse) favorece un sueño más profundo.

- **Buscar ayuda profesional:** Si un trabajador nota signos persistentes de trastorno del sueño (insomnio crónico, ronquidos fuertes con somnolencia diurna, despertares frecuentes, etc.), debería consultar a un médico. Condiciones como la apnea del sueño tienen tratamiento, y lograr un mejor descanso puede mejorar significativamente su calidad de vida y su desempeño. En resumen, un empleado bien descansado estará más alerta, cometerá menos errores y podrá desarrollar todo su potencial.

Conclusión

En conclusión, priorizar el sueño es invertir tanto en bienestar como en productividad. Las empresas que promueven el buen descanso tienen colaboradores más creativos, motivados y saludables, y los empleados que cuidan su sueño rinden mejor y están más satisfechos.

Dormir bien es, en definitiva, trabajar mejor.

Bibliografía

1. Soto Maya, S. (2024, 22 de octubre). ¿Dormiste bien? El 71% de los trabajadores tiene menos de siete horas para descansar. El Economista. Recuperado de [https://www.eleconomista.com.mx/capital-](https://www.eleconomista.com.mx/capital-humano/dormiste-71-trabajadores-siete-horas-descansar-20241022-730945.html)

[humano/dormiste-71-trabajadores-siete-horas-descansar-20241022-730945.html](https://www.eleconomista.com.mx/capital-humano/dormiste-71-trabajadores-siete-horas-descansar-20241022-730945.html)

2. Redacción FM. (2023, 27 de junio). 37% de los trabajadores mexicanos presenta algún trastorno del sueño que impacta en su productividad. Al Momento. Recuperado de <https://almomento.mx/37-de-los-trabajadores-mexicanos-presenta-algun-trastorno-del-sueno-que-impacta-en-su-productividad/>

3. Perales, J. (2025, 5 de mayo). Afecta apnea de sueño a productividad de empresas regias. El Financiero. Recuperado de <https://www.elfinanciero.com.mx/monterrey/2025/05/05/afecta-apnea-de-sueno-a-productividad-de-empresas-regias/>