

Moción del diputado señor Seguel.

Establece el derecho a la siesta. (boletín N° 3251-13)

A la luz de las investigaciones científicas realizadas respecto del sueño, éste adquiere cada día más relevancia en relación a mejorar las condiciones de trabajo de las trabajadoras y trabajadores.

a) La importancia del sueño.

El sueño se origina y se regula en el sistema nervioso central, desempeña el trabajo de recuperar al cerebro del desgaste continuado y actúa positivamente sobre las funciones ejecutivas. Dicho de una manera más clara aún, las personas cuentan con mayores posibilidades de argumentar y tomar decisiones cuando hay descanso de por medio. En este sentido, el dormir es considerado, por muchos, como una actividad preventiva, pues ayuda a afrontar con mayor lucidez los compromisos que vendrán.

De esta forma, el proceso del sueño, si se le da el tiempo adecuado y un ambiente propicio, entrega un tremendo poder: restaura, rejuvenece y energiza el cuerpo y el cerebro. Así, la tercera parte de nuestra vida que deberíamos dedicar a dormir tiene profundos efectos sobre los otros dos tercios, tanto en términos de alerta, energía, ánimo, percepciones, pensamientos, reacciones, productividad, habilidades comunicacionales, creatividad y buena salud.

En este sentido, la importancia del sueño es tal que de acuerdo a lo señalado por el doctor Edward Estivill, en su libro *Duérmete Niño*, “Los niños de hasta cuatro años que no duermen la siesta tras la comida pueden luego padecer episodios de sonambulismo y terrores nocturnos al entrar en una fase de sueño más profundo”.

De la misma forma, de acuerdo al Centro de Investigación del Sueño y Trastornos del Sueño del *Deaconess Hospital, St. Louis*, las consecuencias de dormir mal pueden traducirse en las siguientes:

Acción retardada. Menor eficiencia. Pérdida de memoria. Cansancio. Irritabilidad. Menor habilidad para manejar los problemas. Dificultad en permanecer despierto después del almuerzo. Dificultad en mantenerse alerta mientras se relaja.

Si a lo anterior sumamos el hecho de que de acuerdo al Departamento de Salud del Estado de California, “Cuando las personas han dormido menos de 6 horas por noche, el 70% de esas personas tienen un índice de mortalidad más alto de los que reportaron que durmieron 7 a 8 horas”, es evidente que el sueño es una parte fundamental de nuestras vidas y que incide particularmente en nuestra calidad de vida.

b) La siesta.

La siesta tiene una explicación biológica clara que se descubrió hace dos décadas. Desde entonces, una serie de estudios ha ido demostrando que su práctica es un método infalible para reponer energías, mejorar el estado de ánimo y el rendimiento en el trabajo, así como para evitar accidentes, lo que en pocas palabras podría caracterizarse como un aumento en la calidad de vida de las personas que la practican.

En 1985, el equipo del doctor Scott Campbell, catedrático de Psicología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Cornell, en Nueva York, Estados Unidos de América, demostró por primera vez que la siesta tiene mucho que ver con el reloj biológico, es decir, con el mismo sistema que nos hace dormir por la noche. Dicho sistema está situado en una zona del cerebro llamada región supraóptica, que es la que controla los cambios diarios de fenómenos fisiológicos y bioquímicos, como el sueño, la vigilia, la liberación de hormonas, los cambios en la temperatura de la piel, la agudeza visual, etc.

Igual conclusión a la que llega el doctor Emilio Rodríguez Sáez, médico de la Unidad de Sueño del Servicio de Neurofisiología de la Clínica del Hospital General de Vigo, quien reconociendo a la siesta como un fenómeno natural ha dicho que “La bondad y conveniencia de la siesta es algo que cualquier persona dedicada al sueño recomienda en la actualidad, ya que no es algo que esté, biológicamente, relegado sólo a la noche. En algunos momentos del día tenemos más necesidad de dormir, en relación con la luminosidad del sol, variable de unos países a otros, y con el reloj biológico que ponemos en marcha en los primeros días de nuestra vida”.

Esta aseveración respecto al impulso a la siesta que nos impone el denominado reloj biológico, también es compartida por el profesor del Departamento de Biología de la Universidad de Capella, Justin Blau, quien en septiembre del año 1999 publicó el artículo “La Hora de la siesta está en los genes” en la revista Neuron.

De esta forma, podemos asegurar que en algún momento a lo largo del día, especialmente recién comenzada la tarde y después del almuerzo, la mayoría de las personas se sienten algo cansadas y aturcidas y pese a que en nuestro país al menos en las grandes ciudades, la siesta es algo relegado para los fines de semana, una serie de estudios realizados en las últimas dos décadas han demostrado que este agotamiento tiene una explicación biológica, es decir, que es un fenómeno natural a nuestra condición de seres humanos.

c) Los beneficios de la siesta.

Hasta ahora hemos demostrado que la siesta tiene una explicación biológica, sin embargo, nada hemos dicho de sus consecuencias para la salud, pese a que, por ejemplo, un estudio sobre los efectos de la siesta realizado en los países industrializados, demostró que para el 92,5% de los trabajadores analizados, una siesta después de comer aumenta la productividad, la creatividad y la capacidad para resolver problemas. Es decir, trabajan mejor.

De acuerdo al doctor Campbell, ésta “probablemente sea beneficiosa, pues hay muchos datos que demuestran que la falta crónica de sueño en la mayoría de los adultos y en muchos niños puede aumentar el riesgo de enfermedades y disminuir la habilidad del organismo para luchar contra ellas”.

Un diagnóstico similar es el estipulado por la doctora Rosa Peralta Adrados, de la Unidad de Sueño y Epilepsia del Hospital General Universitario Gregorio Marañón, de Madrid y Presidenta de la Asociación Ibérica de Patología del Sueño.

De acuerdo a la doctora Peralta, debido a la luz eléctrica, a la televisión y a los trabajos con turnos en las fábricas, actualmente se dormiría casi dos horas menos que a principios de siglo y esta privación crónica del sueño conllevaría a un menor rendimiento, a accidentes laborales y de tráfico, a depresión e irritabilidad, lo que obviamente produce repercusiones negativas en la vida laboral, familiar y social de las personas afectadas.

Para graficar aún mejor los beneficios del sueño, la doctora establece que en determinadas enfermedades como la epilepsia o la narcolepsia la siesta se convierte en parte del tratamiento. Así, por ejemplo, en la narcolepsia, una siesta de 15 ó 20 minutos es tan eficaz como administrar una dosis de un medicamento estimulante; mientras que en pacientes con epilepsia, la falta de sueño puede provocar crisis.

Finalmente, al reconocer a la siesta como natural, el doctor Sáez la califica como natural y necesaria, y por lo mismo, recomendable para todos, pues relaja los músculos, la mente y mejora nuestra conducta y capacidad física e intelectual para continuar con la vida por la tarde.

Ahora bien, junto a estos beneficios ligados a la productividad en el trabajo, científicos de la Universidad de Harvard, tras la realización de una investigación con un grupo de voluntarios, han concluido que la siesta produce efectos positivos sobre el aprendizaje.

La mencionada investigación consistió en la realización, por parte de los voluntarios, de un ejercicio de percepción visual similar a un video, luego cuatro veces al día, sin embargo, algunos de ellos durmieron siesta, mientras que otros sólo descansaron tras el almuerzo, sin llegar a dormir.

El resultado indica que el rendimiento de los que habían dormido fue bastante mejor que el de los otros participantes en la investigación, los que incluso iban empeorando a medida que el día avanzaba, situación contraria a los primeros, los que fueron mejorando sus resultados, especialmente en las sesiones de la tarde.

Para los científicos, la razón de estos resultados es sencilla: durante la siesta se consolida el aprendizaje sobre todo el relacionado con la percepción y la psicomotricidad que se ha producido por la mañana y hay aún espacio suficiente para seguir acumulando información. Por el contrario, si no hay siesta, el aprendizaje se bloquea porque el cerebro se satura.

d) Las contraindicaciones.

Pese a las bondades hasta aquí enumeradas de la siesta, es importante tomar en consideración que este descanso durante las horas laborales, para ser efectivo, debe ser breve. De acuerdo a Peralta, el óptimo es no dormir más de 30 minutos, pues de otro modo alteraría la estructura del sueño de la noche, transformando al remedio en enfermedad.

Además, una siesta más larga suele dejar a la persona atolondrada. Esta sensación de “aturdimiento”, adormecimiento y/o letargo tras despertar de una siesta se conoce como el efecto de “inercia del sueño”, estado que puede durar entre 15 y 20 minutos, período durante el cual las habilidades pueden ser incluso peores a las que se tenían antes de dormir la siesta.

Sin embargo, el que aparezca o no esa inercia del sueño y el que sea más o menos larga, depende según el doctor Campbell de dos cosas: la duración del sueño y el tipo de sueño que se haya tenido profundo o REM, por ejemplo, por lo que puede afirmarse que la siesta, en realidad no es contraproducente para nadie.

En base a dichos antecedentes, no es extraño que en los Estados Unidos de América país caracterizado por su alta capacidad de innovación ya se haya reconocido el valor científico de la siesta y que ésta se esté promoviendo a nivel laboral. Además, en ello debe haber influido el hecho de que cien mil accidentes de tránsito en dicho país son causados por conductores que se duermen en la ruta, provocando mil quinientas muertes cada año; al tiempo que las privaciones y desórdenes del sueño cuestan al menos 150 billones de dólares en igual período.

En Estados Unidos, científicos como el doctor William A. Anthony, Director del centro de Rehabilitación Psiquiátrica de la Universidad de Boston de Estados Unidos de América y Director de *The Napping Company INC*, abogan por que la siesta se convierta en una práctica habitual.

Así, Anthony está luchando porque las empresas se tomen en serio la siesta e incorporen salas de descanso donde los trabajadores puedan reponer energías.

Por su parte, el doctor James Maas, profesor del Departamento de Psicología de la Universidad de Cornell, Estados Unidos de América, lleva más de cinco años asesorando a empresas sobre los beneficios de la siesta, convirtiendo a la siesta en la salvadora de los hombres:

Este especialista es el autor, junto a Camille Anthony, de los libros “El Arte de la Siesta” y “La Siesta en el trabajo”. Y, de momento, ya ha conseguido que haya un Día Nacional de la Siesta en el Trabajo que se celebró, por primera vez, el 3 de abril del año 2000, en Estados Unidos de América.

En su libro “El poder de la siesta” establece que “El hombre es un animal básico y en el ecuador de la jornada sufre una caída de los niveles de alerta y de las constantes vitales. La única manera de combatirla es con un sueño, preferiblemente breve y ligero, pero suficiente para paliar nuestro déficit de horas de descanso”.

Siguiendo estas observaciones, ya en 1995 la empresa *Gould Evans Goodman Associates* aceptó que sus empleados durmieran la siesta a cambio de una condición: quien durmiese la siesta, saldría de trabajar más tarde.

Esta tendencia se expandió rápidamente al ver que efectivamente la productividad de los empleados aumentaba de manera importante. En *Yaard Metals*, los trabajadores del metal conquistaron este derecho después de un singular referéndum: la mitad de la planilla reconoció que el sopor de media tarde interfería gravemente en su trabajo. Y el resultado no se hizo esperar: los accidentes laborales cayeron en picada por efecto del sueño reparador a

pleno sol.

Así, en la actualidad, muchas compañías como *Levi Strauss*, *Ben & Jerry* o *Mac World Magazine* ya han incorporado los “*nap loungers*”, es decir, salones con cómodos sillones, música suave, mantas y almohadas, donde los empleados descansan casi en penumbras.

En el viejo continente también es factible observar iniciativas que avanzan en la dirección de fomentar la siesta. Así, los senadores españoles aprobaron un informe elaborado por la Comisión de Agricultura en el que se defiende los beneficios de una dieta sana, la vida familiar, la lactancia materna y los hábitos como el ejercicio físico y la siesta, elevando a rango de recomendación institucional ésta última.

Otra iniciativa de promoción de la siesta es la impulsada por el empresario catalán, Federico Busquets, quien se fijó en que muchas personas acababan dormitando encima del volante de su auto o reclinados en el asiento, esperando a volver a la oficina repuestos tras el almuerzo. Por ello, empezó a abrir centros por todo el Estado denominados Masajes a Mildonde, aparte de otros servicios complementarios de belleza, ofrece un masaje relajante de 10 minutos seguido de media hora en una silla ergonómica que mantiene al cliente en posición fetal, en un espacio tranquilo diseñado para aliviar las tensiones.

Esta no es una moda. Comienza a ser una necesidad que sirve tanto para el desempeño laboral como para la calidad de vida en general. La siesta aumenta el rendimiento, cambia el humor, alivia tensiones, es gratis, relaja, desconecta y vuelve a conectar, ayuda a tomar decisiones y no tiene contraindicaciones.

No por nada figuras de la talla de Leonardo Da Vinci, Johannes Brahms, Salvador Dalí, Winston Churchill, Simón Bolívar, Napoleón, Bill Clinton y Ronald Reagan las practicaban.

Es más, Albert Einstein dijo “Las siestas son recomendables para refrescar la mente y ser más creativo”, mientras que Thomas Edison sentenció: “Soy capaz de dormir como un insecto en un barril de morfina a la luz del día”.

En vista de los antecedentes recién entregados, la legislación laboral moderna se ha preocupado no sólo de resguardar la vida física o la integridad de los trabajadores, sino que se ha esmerado en mantener un razonable equilibrio con el desarrollo mental. Las actividades recreacionales, lugares y tiempos vacacionales, descansos, cambios de lugares y laborales, tienden a romper la rutina laboral, procurando mejorar la eficiencia, el rendimiento y la salud mental de los trabajadores.

Por tanto, vengo en presentar el siguiente proyecto de ley que modifica el artículo 34 Descanso Dentro de la Jornada del Código del Trabajo Chileno.

PROYECTO DE LEY

“Artículo único:

Modifícase el artículo 34 inciso 1º del Código del Trabajo para intercalar después de la palabra “colación” y el punto seguido, la siguiente expresión: “y 20 minutos adicionales de siesta”, dicho tiempo será compensado de común acuerdo entre las partes”.