

"6 Tips para lograr una cita exitosa"

"Sexo sin protección es común entre jóvenes"

Trabajar más de 10 horas daña la vida de las personas

Por: Salud180.com.
Última actualización: 28/09/2011



Tamaño de texto

Relacionado



Mito que fármacos para DE causen infartos



Parche de oro alivia corazón tras infarto

Artículo: Altruismo alarga la vida

Artículo: Gastritis provoca inflamación de estómago

Artículo: Contaminación vehicular podría generar infartos

Trabajar más de 10 horas daña la vida de las personas

Por: Salud180.com.
Última actualización: 28/09/2011

Podcast

Audio: Dr. Carlos Alfonso Loredo, te explica por qué es importante descansar y trabajar en promedio 8 horas al día.

Las actividades laborales y el desgaste diario al que están expuestas todas las personas, provocan un deterioro físico y emocional, por ello el **sueño** restaurador es básico para mejorar la calidad de vida de las personas.

En entrevista para **Salud180**, el médico **Carlos Alfonso Loredo Ritter**, director general de la **Clínica de Sueño American Neuro Lab**, señaló que quienes laboran más de 10 horas al día tienen **trastornos del sueño**, ya que su cuerpo no descansa lo suficiente y son más propensos a sufrir **infartos** y a desarrollar problemas de **hipertensión**:

"El ser humanos no que esté exclusivamente dedicada al trabajo. Por ejemplo, si alguien trabaja 12 horas, empezará a perder motivaciones y llegará a su zona de confort más rápido, debido a que perderán habilidades".

"Lo ideal es que trabajen por 8 horas, y que tengan lapsos para salir y realizar actividades recreativas. Estas acciones, harán que las personas sean más productivas".

Loredo Ritter, aclaró que el **sueño** restaurador es "una serie de cambios bioquímicos muy específicos que generan bienestar y relajación en las personas, cuando duermen de manera placentera".

En este sentido, el experto en **trastornos del sueño** afirmó que el hecho de que una persona descansa más de 6 horas o que ronque, no significa que tenga un sueño "reparador":

"La gente debe ser consciente que es necesario tener un descanso profundo; desconectarse de la realidad y detectar cualquier patología del **sueño**, para dar el tratamiento adecuado y que esto no merme la calidad de vida de las personas".

Para hablar sobre éste y otros temas, el Dr. Loredo se presentará en **Expo Capital Humano 2011**, el próximo 9 de noviembre en el World Trade Center de la ciudad de México.

Si eres dueño de una empresa: ¿Estás de acuerdo con que tus empleados trabajen menos de 10 horas? ¿Qué haces para mejorar su rendimiento laboral? Si eres empleado: ¿Qué tips recomiendas para lograr un sueño restaurador?



Mecanismo de control en la conducta

El Dr. Raúl G. Paredes Guerrero, director del Instituto de Neurobiología de la UNAM Campus Juriquilla, nos habla sobre los mecanismos que controlan la conducta sexual.



Lic. Araceli Aizpuru /
Trastornos alimentarios
Ver Curriculum

Ver Foros