

"Autoestima es clave para disfrutar el sexo"

"Depresión se reduce con cafeína"

## Trabajar más de 10 horas daña la vida de las personas

Por: Salud180.com  
Última actualización: 27/09/2011



Tamaño de texto

### Relacionado



Parque de oro alivia corazón tras infarto



Mito que fármacos para DE causen infartos

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: 27/09/2011

### 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**: 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?