



MEDICINA DEL SUEÑO



Clínica Somno

Descubre cómo un buen descanso puede mejorar la salud y seguridad en tu lugar de trabajo.



Acreditación certificada por
SUPERINTENDENCIA
DE SALUD



Roncar **NO** es normal

**SOMOS ESPECIALISTAS EN MEDICINA
DEL SUEÑO, EXPERTOS EN:**

Evaluación, diagnósticos y tratamientos
de trastornos del sueño y fatiga



RONQUIDOS



INSOMNIO



**APNEA
DEL SUEÑO**



Tenemos convenios
con **FONASA**, **ISAPRES** y otras instituciones,
en consultas médicas y exámenes



Dormir bien para vivir mejor

Queremos ayudarte a mejorar la calidad del sueño de tus colaboradores y contribuir a un ambiente laboral más saludable y seguro.

Impactos clave:

- **Reducción del ausentismo:** Mejorar el sueño puede disminuir el ausentismo hasta en un 28%.
- **Aumento de Productividad:** Empleados bien descansados son un 20% más productivos.
- **Disminución de Accidentes Laborales:** La fatiga contribuye al 13% de los accidentes en el trabajo.
- **Ahorro en Salud:** Las empresas pueden ahorrar hasta \$1,967 USD por empleado al año en costos de salud y productividad.

Riesgos para la salud:

- **Apnea del Sueño:** Trastornos no tratados, como la apnea del sueño, aumentan el riesgo de hipertensión en un 45% y elevan hasta un 70% la probabilidad de desarrollar Alzheimer.
- **Diabetes y Obesidad:** El mal dormir incrementa en un 33% el riesgo de diabetes y en un 50% el riesgo de obesidad.
- **Problemas de Salud Mental:** Dormir mal puede aumentar hasta diez veces la probabilidad de padecer depresión.
- **Sistema Inmune:** La falta de sueño puede disminuir la eficacia del sistema inmunológico hasta en un 70%, aumentando la susceptibilidad a infecciones.



EMPRESAS QUE HAN CONFIADO EN NOSOTROS

COPEC



SOTRASER

TVN

HELP



ZURICH



CMT | Centro Médico del Trabajador



bbosch
Infraestructura para el futuro

Charla:

“El Poder del Sueño: Salud, Calidad de Vida y Seguridad”

Un buen descanso impulsa la salud física y mental de los colaboradores, fomenta un ambiente laboral saludable y mejora el rendimiento diario.

Temas a tratar en la charla:



- 1. El impacto del sueño en la salud física y mental:** cómo un descanso adecuado mejora la concentración, la productividad y disminuye los niveles de estrés.
- 2. Relación entre el sueño y el desempeño laboral:** la conexión directa entre una buena calidad de sueño y un rendimiento óptimo en el trabajo.
- 3. Consejos para mejorar la higiene del sueño:** hábitos y estrategias diarias que favorecen un descanso reparador.
- 4. Consecuencias de la apnea obstructiva del sueño:** cómo impactan a corto y largo plazo en la salud física, emocional y en la productividad laboral.
- 5. Al final, se entregará acceso a un cuestionario en línea para la evaluación del sueño.**

Formato



Modalidad: Presencial, online o asincrónica.



Duración: 30 minutos expositivos + 20 minutos para preguntas y respuestas.

Expositores



Dr. Pablo Guzmán
Director Médico
Especialista en
medicina del sueño



Paula Cáceres Molina
Coordinadora Clínica
Especialista en
medicina del sueño

¡Aprovecha la oportunidad de contribuir al bienestar de tu equipo!

Operativo de salud: medicina del sueño

Descubre cómo un buen descanso puede mejorar la salud y seguridad en tu lugar de trabajo.

¿En qué consiste nuestro operativo?

Nuestra **encargada de Promoción de Salud** asistirá el día acordado a las instalaciones de su empresa.

Instalaremos un stand donde cada trabajador podrá someterse a una evaluación de apnea del sueño realizada por nuestra enfermera especializada. Además, podrán consultar sobre las diversas prestaciones que ofrecemos y recibirán material informativo sobre higiene del sueño, apnea del sueño y otros temas relevantes. Las evaluaciones se realizarán en el lugar, sin interrumpir la jornada laboral.



Duración: Media jornada o jornada completa, dependiendo de sus necesidades.



Capacidad de evaluación: solicitaremos a la empresa un estimado de participantes para planificar adecuadamente.



Costo: el operativo es gratuito si se asegura un mínimo de 30 colaboradores a evaluar.

¿Por qué realizar un operativo de salud con Clínica Somno?

Nuestro operativo ofrece herramientas prácticas para comprender el impacto del sueño en el bienestar y la seguridad laboral. Al participar, contribuyen a un ambiente de trabajo más saludable y seguro, promoviendo el bienestar de sus colaboradores y mejorando la productividad.

OTRAS ACCIONES DE CONCIENTIZACIÓN

En Clínica Somno buscamos generar conciencia sobre la importancia del sueño reparador.

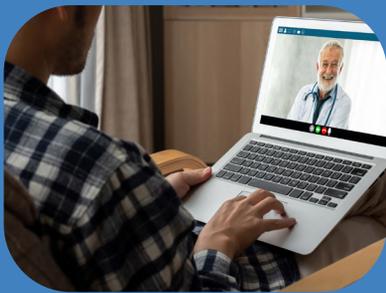
Para eso, disponemos de diferentes acciones:

- Consultas médicas
- Talleres de higiene del sueño.
- Participación en ferias de salud.



CONSULTA CON ESPECIALISTAS

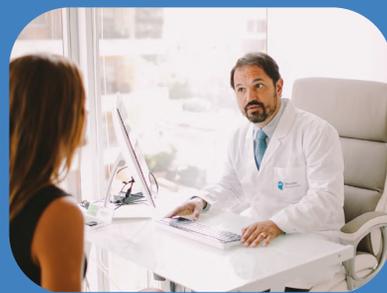
Telemedicina:



A través de nuestra plataforma de **telemedicina**, la cual cuenta con **certificación de la CENS***.



Presencial:



En **sucursales de Clínica Somno de Vitacura o Providencia** acreditadas por la **Superintendencia de Salud**.



SERVICIOS

EVALUACIONES

EXÁMENES DIAGNÓSTICOS



Polisomnografía



Poligrafía



Titulación de presión con CPAP



EEG (con todas las posibles variantes)



Videonasofibroscopias

TRATAMIENTOS



Programa clínico CPAP



Dispositivo de avance mandibular(DAM)



Consultas médicas



CON MÁS DE 10 AÑOS
DE EXPERIENCIA



Hablemos

Le invitamos cordialmente a agendar una fecha para realizar el operativo de salud y/o la charla **El poder del sueño: salud, calidad de vida y seguridad** y así contribuir juntos al bienestar de sus colaboradores y al éxito de su organización.

Para más información y agendar una reunión, contacta a:



Trinidad Pascual
Directora Técnica
tp@somno.cl



Mauricio Bustamante
Gerente
mb@somno.cl



Vitacura
Avenida Kennedy 5488, Patio inglés, piso -1, local 003.



Providencia
Avenida Andrés Bello 2337, local 2.



SOMNO.CL



Clínica Somno

CONSEJOS

— para dormir bien —



ESTABLECE UNA RUTINA

Mantén horarios regulares para acostarte y despertarte, incluso los fines de semana.



SI NO LOGRAS DORMIR, LEVÁNTATE

Si no logras conciliar el sueño en 20 minutos, levántate de la cama. Vuelve a acostarte cuando sientas sueño.



CREA UN AMBIENTE PROPICIO

Asegúrate de que tu dormitorio sea oscuro, tranquilo y que esté a una temperatura agradable para promover el sueño.



LIMITA ESTÍMULOS ANTES DE DORMIR

Evita pantallas electrónicas al menos 30 minutos antes de acostarte, y evita comidas pesadas y cafeína antes de dormir.



LIMITA LAS SIESTAS

De hacerla, ésta debe ser sólo una al día y no debe durar más de media hora.



HAZ EJERCICIO REGULARMENTE

Incorpora actividad física en tu rutina diaria, pero trata de evitar hacer ejercicio intenso justo antes de acostarte.



DESCANSA PREVIO AL SUEÑO

Tómate 30 minutos para ir pasando a un ambiente de tranquilidad, bajando o apagando cualquier fuente de luz.



ATENCIÓN PERSONALIZADA

Si los problemas de sueño persisten, consultar a un especialista puede ser de gran ayuda. **Un descanso adecuado es esencial para tu bienestar físico y mental**

Convierte cada noche en una invitación al descanso reparador con simples, pero poderosos, ajustes en tu rutina nocturna



Clínica Somno

[SOMNO.CL](https://www.somno.cl)

**¡LOS BUENOS DÍAS DEPENDEN
DE LAS BUENAS NOCHES!**