

**Dr. Joaquín Durán-Cantolla.** Neumólogo. Director Unidad de Sueño de la Clínica Eduardo Anitua  
**Jagoba Gómez Alonso.** Director del Servicio de Prevención Mancomunado San Prudencio

**14 de marzo: Día mundial del sueño**

## **Una de cada cinco personas trabajadoras alavesas duerme menos de seis horas y sufre somnolencia grave diurna sin saberlo**

### **La Fundación Laboral San Prudencio y BTI Biotechnology Institute firman un acuerdo para mejorar la calidad del sueño de la población trabajadora alavesa**

**Vitoria-Gasteiz, 12 de marzo de 2025.** La **Fundación Laboral San Prudencio** y **BTI Biotechnology Institute** han firmado un convenio de colaboración con el objetivo de mejorar la calidad del sueño de la población trabajadora alavesa. Esta alianza busca ofrecer soluciones innovadoras y científicamente avaladas para prevenir, diagnosticar y tratar los trastornos del sueño, uno de los principales problemas que afectan al bienestar y al rendimiento laboral de las personas.

El convenio surge a partir de los resultados del Observatorio de Salud Laboral de La Fundación, mediante la **encuesta sobre salud emocional y calidad del sueño**, elaborada por **La Fundación Laboral San Prudencio**, en la que han participado **2.112 trabajadores y trabajadoras** de empresas alavesas. Los datos revelan que:

- **Más del 20% de los trabajadores/as duermen menos de seis horas diarias**, lo que impacta en su capacidad de concentración y su estado de ánimo.
- **El 22% presenta somnolencia grave durante la jornada laboral**, con el consecuente riesgo de accidentes y descenso del rendimiento.
- **El 32% de los hombres y el 16% de las mujeres roncan fuerte**, lo que puede ser indicativo de sufrir apneas del sueño.
- **Un 15% de los hombres y un 4% de las mujeres podrían tener episodios de apnea mientras duermen por sus respuestas en este estudio**, un trastorno que, sin tratamiento, puede derivar en problemas cardiovasculares y otras complicaciones.

El sueño es un proceso biológico de suma importancia para mantener un buen estado de salud física y mental. Hoy en día, existen más de 90 enfermedades relacionadas con el sueño siendo entre las más comunes el insomnio y la incapacidad para iniciar o mantener el sueño. Asimismo, son habituales las apneas del sueño, dando lugar a una mala calidad del sueño y repercutiendo en la salud, la calidad de vida y por último en el rendimiento laboral.

Ante esta situación, el convenio de **La Fundación San Prudencio**, especialistas en Salud Laboral, con **BTI Biotechnology Institute**, compañía pionera y líder en investigación y desarrollo de sistemas de diagnóstico automático y tratamiento de la apnea del sueño se inicia para dar solución a este problema. Este acuerdo, permitirá acercar a las empresas y sus plantillas **programas de prevención, diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño**, contribuyendo así a mejorar la salud y el bienestar laboral en Álava.

### **El sueño, un impacto directo en la salud y en el rendimiento laboral**

El **Dr. Joaquín Durán-Cantolla**, director de la Unidad del Sueño de la Clínica Eduardo Anitua, subraya que *"los trastornos del sueño no solo afectan a la calidad de vida, sino que tienen un impacto directo en la salud física y mental, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y problemas emocionales como ansiedad y depresión"*.

Por su parte, **La Fundación San Prudencio**, que trabaja desde hace años en la mejora del bienestar de los trabajadores/as alaveses con programas como "Tu Salud-Zure Osasuna" con Nordic Klinika, PsicoLan y su nuevo servicio SOS EmozioLan de Primeros Auxilios Emocionales, considera que este acuerdo es un paso fundamental para abordar **el problema del sueño desde la prevención y el tratamiento especializado** ofreciéndoselo a las empresas alavesas. *"Queremos ofrecer soluciones concretas y accesibles para que las empresas puedan cuidar la salud de sus plantillas y mejorar su competitividad"*, destaca Jagoba Gómez, Director del Servicio de Prevención Mancomunado de La Fundación San Prudencio.

### **Servicios y acciones derivadas del acuerdo**

Gracias a este acuerdo, **La Fundación** y **BTI** pondrán en marcha una serie de iniciativas orientadas a **mejorar la calidad del sueño de las personas trabajadoras con:**

- **Planes de formación y educación sanitaria relacionado con el sueño y sus trastornos**, así como en hábitos correctos del sueño.
- **Plan de identificación y diagnóstico de personas trabajadoras que sufren apnea obstructiva del sueño** y otros trastornos del sueño.
- **Programas de concienciación en las empresas** para prevenir los efectos negativos de la privación del sueño en la productividad y la seguridad laboral.

Con esta iniciativa, ambas entidades refuerzan su compromiso con la **salud y el bienestar de los trabajadores/as de Álava**, ofreciendo herramientas efectivas para combatir un problema que afecta tanto a la calidad de vida como al rendimiento laboral.

---

**Más información:**

**Beatriz Prado**

**Responsable de Marketing y  
Comunicación de La Fundación  
San Prudencio**

☎ 945 222 900

✉ [prensa@lafundacion.com](mailto:prensa@lafundacion.com)

🌐 [www.lafundacion.com](http://www.lafundacion.com)

**Carlos Cummings**

**Director de Comunicación de BTI  
Biotechnology Institute**

☎ 625 68 94 78

✉ [carlos.comunicacion@bti-health.com](mailto:carlos.comunicacion@bti-health.com)

🌐 [www.bti-biotechnologyinstitute.com](http://www.bti-biotechnologyinstitute.com)