



**IRSST**

Instituto Regional  
de Seguridad y Salud  
en el Trabajo



Infografía

# Impacto económico de dormir mal en la economía de las empresas



Comunidad  
de Madrid

# Dormir mal cuesta caro a las empresas

## ¿Por qué debe importarle a una empresa el sueño de su plantilla?

Porque no descansar bien no solo es un problema de salud, sino un riesgo real para la empresa: reduce el rendimiento, dispara los costes y afecta el bienestar general del entorno laboral.

Estos son frentes clave donde el sueño impacta directamente en la organización:



PRODUCTIVIDAD



ABSENTISMO



ACCIDENTES LABORALES



COSTES SANITARIOS



CLIMA LABORAL



LIDERAZGO Y TOMA DE DECISIONES

### Productividad

Dormir mal disminuye la capacidad de concentración, memoria y toma de decisiones. Los empleados y directivos que no descansan adecuadamente:

- Tardan más en completar tareas.
- Cometan más errores.
- Rinden menos horas al día, aunque estén presentes.

El resultado es un descenso silencioso pero constante del rendimiento global.



PRODUCTIVIDAD

### Absentismo

El mal sueño está asociado a un aumento de:

- Enfermedades físicas (infecciones, dolores crónicos, enfermedades cardiovasculares).
- Problemas mentales (ansiedad, depresión, estrés).
- Fatiga incapacitante.
- Según estudios, los trabajadores con insomnio crónico pueden generar hasta 18 días de baja laboral al año.

Fuentes: [PMC - National Library of Medicine](#)

[Sleep Foundation](#)

[SAGE Journals](#)

[Center for Creative Leadership](#)



COSTES  
SANITARIOS



ACCIDENTES  
LABORALES



CLIMA LABORAL



LIDERAZGO Y TOMA  
DE DECISIONES

## Más bajas, más costes

Dormir mal multiplica los problemas físicos y mentales:

- Ansiedad, depresión
- Dolores musculares
- Mayor vulnerabilidad a enfermedades

Las personas con mala calidad de sueño tienen hasta un 30% más de absentismo.

La apnea del sueño no tratada duplica el riesgo de bajas más de 30 días.

## Accidentes laborales

El cansancio afecta a la atención y los reflejos. Dormir poco o mal:

- Duplica el riesgo de accidentes laborales.
- Aumenta en un 88% los incidentes "in itinere" (camino al trabajo).
- En sectores como logística, transporte o industria pesada, puede tener consecuencias fatales.

Las aseguradoras contemplan el sueño como factor de riesgo.

En sectores sensibles como logística, sanidad o construcción, un error puede ser letal.

## Clima laboral y motivación

Dormir mal afecta el estado de ánimo y la gestión emocional. Esto provoca:

- Mal ambiente entre compañeros y equipos.
- Más discusiones, conflictos y tensiones internas.
- Desgaste en el liderazgo y en los responsables de equipo.

Todo esto mina la motivación, el compromiso y la retención del talento.

## Impacto en liderazgo y toma de decisiones

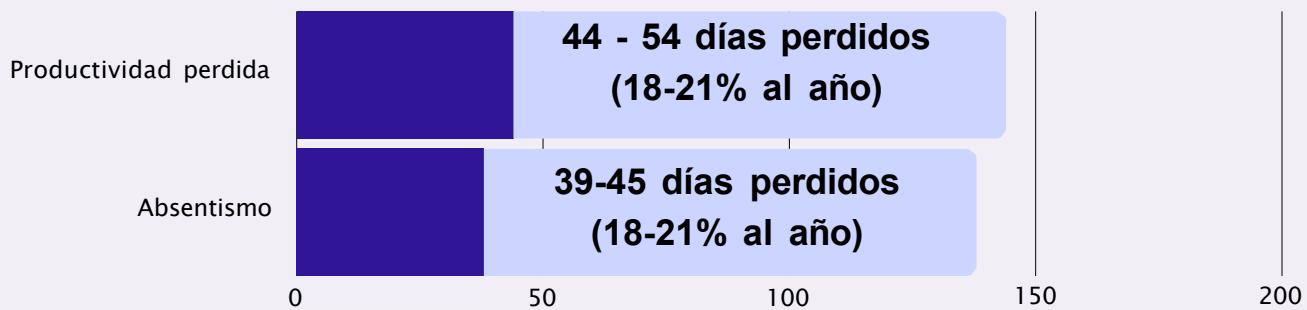
Las personas que duermen mal:

- Tienen más dificultad para liderar equipos
- Toman decisiones más impulsivas o erróneas
- Gestionan peor el estrés
- Tienen menos empatía

Dormir bien mejora la visión estratégica, la creatividad y la resolución de conflictos.

# El precio de no dormir bien: menos rendimiento, más pérdidas

## Productividad perdida por insomnio crónico (por trabajador/año)



## Coste económico nacional estimado por falta de sueño

36.000 - 48.000  
millones

731.000 - 975.000  
millones

110.000 - 147.000  
millones

España

USA

Japón

El sueño cuesta más que muchas enfermedades crónicas

## Comparativa: Trabajadores descansados vs Trabajadores con insomnio

Factor	Con sueño reparador	Con insomnio crónico
Nivel de concentración	Alto	Bajo
Tiempo de reacción	Normal	Disminuido
Toma de decisiones	Clara y eficaz	Errática o impulsiva
Riesgo de accidente laboral	Bajo	Alto (x2)
Presencia y compromiso laboral	Alta	Baja o fluctuante
Coste en bajas y absentismo	Bajo	Elevado

# BENEFICIOS DE LAS EMPRESAS DE CUIDAR DEL SUEÑO DE SUS EMPLEADOS

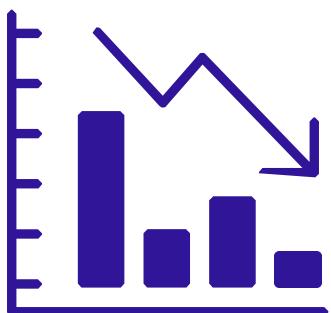


Mejorar la imagen corporativa

Mejorar imagen frente a clientes y proveedores



Reducen un 20% las bajas laborales por salud mental, absentismo y accidentes



Salario emocional



Retención del talento

Mejora salud y bienestar laboral de los empleados



Compromiso con la mejora de la salud laboral y los principios preventivos de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales



Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo.  
Comunidad de Madrid C/Ventura Rodríguez, 7.  
28008 Madrid  
Teléfono: 91 580 36 52  
E-mail: [irsst@madrid.org](mailto:irsst@madrid.org)

