

## Diario de Noticias de Álava

Sábado, 26 de mayo de 2007

### **El estrés laboral, el segundo problema de salud más frecuente para la UE**

#### **LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS SON LA PRIMERA CAUSA DE BAJA EN EL TRABAJO**

**El coste anual en Europa de las dolencias asociadas al estrés se calcula en unos 20.000 millones de euros**

MADRID. El estrés laboral está considerado por la Unión Europea como el segundo problema de salud más frecuente tras los trastornos musculoesqueléticos, y su coste anual en Europa se ha llegado a cifrar en 20.000 millones de euros. El libro *Estrés. Aspectos médicos*, obra presentada la pasada semana por su autor, César Martínez Plaza, lo analiza como uno de los factores que está incidiendo de manera significativa en las condiciones de salud y seguridad en el trabajo.

El estrés puede causar depresión, ansiedad, apatía, falta de concentración, problemas con el alcohol o con las drogas y problemas endocrinos, y también puede inducir al desencadenamiento de numerosas enfermedades, siendo las más típicas las afecciones cardiovasculares, las digestivas, las respiratorias, las neurológicas y el cáncer, entre otras muchas.

En el trabajo, las consecuencias del estrés afectan a la productividad, existe mayor riesgo de sufrir accidentes laborales y aumenta el absentismo. En el ambiente laboral se registran cinco tipos de estrés. El primero es el estrés propiamente dicho, que se puede dar en cualquier actividad laboral y consiste en hiperactividad emocional con predominio de daño fisiológico.

**EL TRABAJADOR QUEMADO** El segundo es el síndrome de *burnout* o de *estar quemado*, que se origina sobre todo en profesiones que implican ayuda o atención de la salud. En este tipo de estrés predomina el daño emocional con efectos negativos y sus manifestaciones clínicas son alteraciones del estado de ánimo, metabólicas y dolencias cardiovasculares.

En tercer lugar se encuentra el *mobbing* o acoso psicológico en el trabajo, que se basa en un falta de respeto y de consideración respecto del derecho a la dignidad del trabajador. Los mayores perjudicados por esta forma de estrés son los trabajadores del sector servicios y los de administraciones públicas. Sus efectos son trastornos físicos y psíquicos, como conductas autolesivas, que pueden implicar ruptura familiar y/o suicidio.

El cuarto tipo es el síndrome agudo de estrés y de estrés postraumático, consecuencia de una experiencia muy traumática que implica una amenaza seria a la seguridad o

integridad física. Provoca trastornos de ansiedad que afectan, fundamentalmente, a los integrantes de los Cuerpos de Seguridad del Estado, a bomberos, equipos de rescate, personal de agencias bancarias o comercios expuestos a acciones delictivas, y a trabajadores que sufren un accidente laboral grave o con riesgo de muerte.

El quinto y último es el *Karoshi*, un término que procede de Japón y que se refiere a una clase de estrés que puede provocar la muerte por exceso de trabajo en entornos laborales muy exigentes, por razones de producción y productividad.

La última encuesta de condiciones de trabajo elaborada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo refleja que más de la mitad de las personas entrevistadas padecía estrés.

Para uno de cada cinco encuestados, resulta "incuestionable" que el trabajo afecta a la salud, siendo las principales dolencias derivadas del ejercicio de una profesión el dolor de espalda, el estrés y el dolor de cuello o nuca.

#### AL DETALLE

**Definición.** El estrés se define como "tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves". **Directivos, los más estresados.** El nivel de estrés más elevado lo sufren los directivos, con un 28,7%, seguido de los profesionales (23,6%), los que tienen estudios universitarios (21,8%), los técnicos (19,6%) y los trabajadores de servicios (19%).

**Patologías asociadas.** Las patologías más comunes asociadas al estrés son el cansancio, la alteración del sueño y las cefaleas. Todas ellas inciden de forma negativa en la productividad del trabajador.