

Uno de cada tres trabajadores considera que su salud se resiente con el trabajo (José Antonio Carazo)

El refranero español dice que “el trabajo es salud”, pero no es eso lo que piensan los empleados. Según una encuesta realizada por Randstad, un 28% reconoce que el trabajo afecta a su salud a menudo y un 24% reconoce que lo hace en momentos de estrés. Tan sólo un 26% de candidatos afirma que el empleo no le afecta nunca a su vida diaria.

Esto indica que las preocupaciones generadas por el trabajo y el estrés relacionado con la crisis podrían estar provocando distintos síntomas en la salud de los empleados. De forma paralela, y aunque parezca contradictorio, el miedo a perder el empleo está provocando un descenso del absentismo y un aumento del conocido como “presentismo”: mayor presencia en la oficina, aunque no haya aumento de la productividad.

Nuevas enfermedades laborales

De esta manera, la intensidad laboral y el estrés provocado por la crisis provocan la aparición de nuevas patologías laborales. Randstad ha detectado las siguientes, relacionadas principalmente con la incidencia del estrés:

- Burnout o síndrome del quemado. Es un tipo de estrés prolongado motivado por la realización de esfuerzos que no se ven compensados. Se suele dar en trabajos sociales que implican el trato con personas e importantes exigencias emocionales en la relación interpersonal.
- Adicción al trabajo. La adicción al trabajo era considerada como positiva, pero ya es reconocida como una patología. Se caracteriza por la pérdida de control respecto a los límites del trabajo hasta el punto de que afecta a otros ámbitos de la vida cotidiana.
- Dependencia del estrés o ergodependencia. Un síndrome que hace que el trabajo se refugie en el empleo de tal modo que no sea capaz de estar sin trabajar ni un solo día durante periodos muy largos.
- Fatiga crónica. La fatiga crónica se diagnostica cuando una persona se muestra agotada por un período de seis meses, cuando el cansancio no desaparece con el reposo y cuando se muestran cuatro de los siguientes síntomas durante más de medio año: pérdida de la memoria reciente o incapacidad para concentrarse; dolores musculares; dificultad para dormir y descansar; dolor de cabeza, etc.
- Tecnoestrés. Es una enfermedad vinculada con el auge de las nuevas tecnologías y afecta principalmente a trabajadores que basan su trabajo en el uso de Internet o del correo electrónico. Los síntomas van desde dolencias físicas como dolor de cuello o cervicales, hasta comportamientos como la consulta del correo electrónico de forma automática.

El estrés forma parte de nuestra vida diaria, pero se pueden modificar pequeños hábitos que nos ayuden a sobrellevarlo y que ayuden a reducir las posibles enfermedades. Entre estos hábitos saludables está un descanso mínimo de ocho horas diarias, aprender a delegar tareas tanto fuera como dentro de casa, organizar y priorizar las actividades e intentar no generar más ansiedad de la necesaria tomando decisiones efectivas y rápidas.