

Portada > Salud > **Medicina**

## EFECTOS EN LA SALUD

# Crisis y estrés laboral, un cóctel mortífero

- **Unos 18 millones de europeos padecen síntomas físicos causados por el estrés**
- **Los suicidios en France Telecom han despertado temor por la salud mental en el trabajo**

Actualizado jueves 15/10/2009 07:16 (CET)

### MARÍA VALERIO

MADRID.- Los más de 20 suicidios registrados entre empleados de France Telecom desde el pasado mes de febrero han hecho saltar todas las alarmas en el país galo, que ha empezado a mirar de reojo la salud mental de sus trabajadores. ¿Podrían vivirse situaciones similares en nuestro país? ¿Puede un trabajo estresante conducir por sí solo a tomar esa decisión?



La situación financiera puede agravar los síntomas físicos (Foto: AFP | Martin Oesser)

Por si acaso, el Gobierno de Nicolás Sarkozy ha instado a las grandes empresas a que tomen medidas para prevenir este tipo de situaciones. **En España, el estrés laboral tiene un coste económico que ronda los 20.000 millones de euros** anuales, eso sin contar los numerosos problemas de salud que se le pueden atribuir directa e indirectamente.

El estrés no es algo malo en sí mismo. Se trata de un mecanismo capaz de desencadenar una serie de respuestas de alerta en el organismo, necesarias para su propia supervivencia. "Activamos ciertos elementos para poder procesar más deprisa, por ejemplo", explica Antonio Cano, psicólogo y presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. "Probablemente en Atapuerca, antes de salir a cazar, también estuviesen estresados", aventura José Luis Marín, presidente de la Sociedad de Medicina Psicosomática y Psicología.

El problema surge cuando ese proceso dura demasiado tiempo. "Si pasamos dos años con un trabajo excesivo, y no obtenemos resultados satisfactorios", pone Cano como ejemplo, esos elementos de alerta naturales se cronifican, y sitúan a nuestro organismo en **un estrés permanente que nos va mellando poco a poco a través de diversos frentes**.

### Varios tipos de trastornos

Ansiedad, cefalea, dolores musculares, palpitaciones, irritabilidad, abuso de sustancias, insomnio, trastornos digestivos sin causa aparente, resfriados continuos, herpes y aftas bucales, alteraciones de la piel, caída del cabello, depresión, úlceras, cardiopatías... Si usted se identifica con alguno de estos elementos, probablemente esté siendo ya víctima de los numerosos efectos secundarios del estrés crónico.

De hecho, el escenario de suicidios múltiples de France Telecom es la excepción. Lo más habitual, señala Cano, es que el estrés vaya generando una espiral ascendente en la que

primero surge la ansiedad, después las somatizaciones y los **problemas físicos de origen difuso** y, en el último peldaño (si no se toman medidas a tiempo), la depresión y otros trastornos mentales. "Un trabajo estresante por sí solo no conduce al suicidio", tranquiliza.

### **Sin diagnóstico claro**

Como señala por su parte Marisa Rufino, secretaria de Salud Laboral del sindicato UGT, en España los riesgos psicosociales asociados al puesto de trabajo "se obvian totalmente", a pesar de que son uno de los aspectos (además de los riesgos físicos) clave de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales del año 1995. "Las empresas no lo contemplan como algo interno, argumentan que es algo que el trabajador se trae de casa, no consideran que la mala organización del trabajo pueda estar detrás del problema", explica.

"Es muy triste que haya tenido que pasar algo en Francia para que se estén tomando medidas", señala Rufino. "Aquí **los riesgos psicosociales son los grandes olvidados**, y ni siquiera se contemplan como una enfermedad profesional. Los propios médicos de cabecera podrían detectarlos si tuviesen las herramientas adecuadas para saber detectar si un dolor de estómago persistente está causado por una mala situación en el puesto de trabajo".

Las encuestas señalan que el 28% de los trabajadores considera que su trabajo es bastante o muy estresante (unas cifras algo más altas en las mujeres), pero sólo un 5,7% tiene tres o más síntomas de estrés cuando se desciende a un nivel más concreto en un listado de patologías. Y sólo un 2,3% ha acudido al médico a causa de este problema.

Por eso, más que dar cifras de la gente que vive estresada (UGT habla del 75% de los empleados, según una encuesta a 4.500 trabajadores), resulta más fácil medir sus consecuencias en forma de trastornos concretos. Y como explica el doctor Francisco Ferre, jefe del servicio de Psiquiatría del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, el libro verde de la Unión Europea indica que el 6,3% de los europeos (unos 18 millones de personas) tiene trastornos somatomorfos, es decir, inespecíficos. "**Mucho menos habitual es que el estrés desencadene respuestas agudas, como una crisis de pánico o un suicidio**".

Se calcula, por ejemplo, que entre un 10% y un 20% de la población adulta sufre bruxismo, un característico rechinar de dientes nocturno provocado por una acumulación de estrés que se libera mientras dormimos. Un problema que puede llegar a causar la caída de los dientes con el paso del tiempo y que, como reconoce el doctor Ángel González, profesor titular de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid, cada vez afecta más a menores de 20 años.

Por su parte, en los servicios de Digestivo están ya acostumbrados a atender a pacientes sin una causa fisiológica para sus problemas de **colon irritable, estreñimiento, reflujo, diarreas frecuentes...** "La mitad de los casos que llegan aquí no tiene un diagnóstico aparente, y eso que sólo vemos la punta del iceberg", reconocen a dúo los doctores Fernando Azpiroz y Javier Santos, jefe de servicio y adjunto respectivamente de esta especialidad en el Hospital Vall d'Hebron de Barcelona.

Calculan que el 30% de la población padece estos síntomas inespecíficos, "pero sólo un tercio de ellos llega finalmente a la consulta, y cada vez son más jóvenes". A veces, el rosario de pruebas a las que se someten estas personas tratando de descartar una causa física (un cáncer, por ejemplo), no responde más que a un intento de convencerle con datos de que no tiene nada.

### **Fármacos o terapia**

La pregunta entonces es, ¿cuándo se convierte un nivel más o menos tolerable de estrés en

algo patológico? ¿Cuándo hay que buscar ayuda? "Si el paciente hace una vida normal, no hay necesidad de tratamiento", resume el doctor Jesús de la Gándara jefe del Servicio de Psiquiatría del Complejo Asistencial de Burgos. Pero si el problema **nos impide comer, dormir o trabajar**, tal vez la cosa sea algo más seria.

"Si un pequeño empresario que se ha quedado en el paro, llega a mi consulta y bebe mucho alcohol, y además ha tomado la determinación de venir a verme; entonces sí necesita tratamiento farmacológico para contrarrestar la automedicación que él se ha impuesto", sintetiza a modo de ejemplo. "En la mayoría de los casos no hay que usar tratamiento", coincide el doctor Ferre, "pero hay ocasiones en las que un determinado nivel de estrés impide hacer una vida normal... Y es el psiquiatra quien debe establecer ese umbral".

Para estas situaciones existe un amplio arsenal de **ansiolíticos y antidepresivos** y estos especialistas no se muestran reacios a ofrecerlos en los casos en que los síntomas están interfiriendo en la vida diaria del paciente ("hay que ser juiciosos, pero no privar de sus ventajas a quien lo necesita"). Sin embargo, para el resto de estresados, ofrecen recetas mucho más sencillas: ejercicio, dieta sana y diversas terapias (desde la psicológica hasta el yoga, pasando por desconectar el móvil algunas horas o escuchar una buena música).

De hecho, como sugiere el doctor Marín, el riesgo que se corre con el empleo de fármacos es que se conviertan en otra fuente de ansiedad para el paciente, que ve cómo sus síntomas no desaparecen sólo por tomar una pastilla. **"La medicación no cura nada, puede ser útil en los casos graves, pero el manejo fundamental debe ser psicológico"**. Aunque el abanico de posibles terapias cognitivo-conductuales es tan amplio que "a veces, lo difícil es seleccionar la terapia adecuada para cada paciente", admite.

Antonio Cano pone como ejemplo la medida que se ha tomado recientemente en el Reino Unido, donde las autoridades han decidido contratar a 3.000 psicólogos para atender los trastornos de ansiedad en Atención Primaria. "Hay casos que tienen remedio con 12 sesiones de terapia; éste es el sendero que nos marca la ciencia y España tarde o temprano tendrá que adoptar una medida similar. Porque es mucho más efectivo y tiene menos efectos que permanecer durante décadas en tratamiento con ansiolíticos".

## El cerebro sufre

Como explica el profesor de la Universidad Complutense, Juan Carlos Leza, jefe de uno de los grupos del CIBERSAM (Centro de Investigación en Red de Salud Mental), en los casos de estrés muy grave (bien por intensidad o por duración), se pueden llegar incluso a destruir neuronas, tal y como se ha observado en modelos animales, o a disminuir el volumen de ciertas áreas cerebrales, como se ve en humanos.

"Una de las posibles causas es que hay una inflamación no bien regulada por el cerebro y estamos tratando de estudiar el porqué de estos **mecanismos neuroinflamatorios** con el objetivo de dar con posibles dianas terapéuticas".

Para ello se están utilizando análisis de sangre o técnicas de imagen para observar, por ejemplo, cómo perjudica el estrés al metabolismo de las neuronas (que reciben menos glucosa de la que necesitan). Además, "tratamos de identificar proteínas en las células que podrían frenar esta señalización inflamatoria y mejorar la capacidad metabólica de individuos con estrés".

De momento **no se sabe con certeza si los estresados nacen o se hacen**, aunque como sugiere el doctor Javier Santos, parece que existe una cierta base genética que hace a algunos individuos más vulnerables a padecerlo que otros. "Pero eso por sí sólo no es suficiente, la causa del problema es heterogénea", apunta. Además, como sugiere el doctor

Marín, hay personas que toleran mejor las situaciones de presión, porque disponen de mejores recursos psicológicos para afrontarlo. Como él mismo concluye, hay factores estresantes que no pueden eliminarse, "como el paro o el pago de la hipoteca", pero sí podrían aliviarse con una dieta sana, ejercicio físico "y un poco de organización, porque a veces somos maestros en el arte de amargarnos y complicarnos la vida".

---

[Portada](#) > [Salud](#) > **Medicina**

PUBLICIDAD **ONO: 12Mb GRATIS hasta 2010+Alta+Wifi. Ahorra 358€**



© 2009 Unidad Editorial Internet, S.L.

Dirección original de este artículo:

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2009/10/14/medicina/1255536616.html>