

## ESTRÉS LABORAL

### ¿Qué es el estrés?

El término *estrés* proviene de la palabra griega *stringere*, que significa provocar tensión. El estrés es una experiencia habitual en la vida de todas las personas que ante un estímulo ambiental responden con una reacción normal de adaptación. Toda persona requiere de niveles moderados de estrés para responder satisfactoriamente no solo ante sus propias necesidades o expectativas, sino de igual forma frente a las exigencias del entorno.

Existen tres fases del estrés: una primera de **alarma** (*eustrés* o *estrés positivo*), una segunda de **resistencia** o adaptación si el estímulo se mantiene, y finalmente, una tercera denominada de **agotamiento** (*distrés* o *estrés negativo*) cuando el estímulo se ha hecho crónico.

La primera fase de la reacción adaptativa al estrés (**alarma**) se caracteriza por una estimulación inmediata del sistema nervioso simpático y la secreción de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) por la médula suprarrenal. Es la fase en la que el organismo se pone en alerta y se observan los síntomas clínicos característicos de los niveles elevados de adrenalina y noradrenalina. Este *eustrés* o *estrés positivo* es un nivel óptimo de activación para realizar las actividades necesarias en nuestra vida cotidiana y ejerce una función de protección del organismo (ya que niveles muy bajos de estrés están relacionados con desmotivación, conformismo y desinterés).

La segunda fase, denominada fase de **resistencia**, se produce cuando los niveles de estrés se mantienen y se caracteriza por una elevación progresiva y mantenida de los niveles de cortisol. Esta fase es la que se conoce como síndrome de carga laboral excesiva, y como consecuencia de la elevación mantenida de cortisol se termina generando hiperglucemia, hipercolesterolemia e inmunosupresión.

Finalmente, si el estrés se cronifica, y se mantiene en niveles elevados este estado de activación del organismo (*distrés* o *estrés negativo*), se llega a una fase de **agotamiento** caracterizada por una disminución de los niveles de cortisol (como consecuencia de un agotamiento de la respuesta suprarrenal), que genera un síndrome de fatiga crónica.

Aunque son numerosas las situaciones de estrés fuera del campo laboral, es en este último donde el estrés debe ser considerado como un factor de riesgo que puede solaparse con otros factores de riesgo laboral (de carácter químico, físico o biológico), aumentando de esta manera la vulnerabilidad de los trabajadores.

### **¿Qué conduce al estrés?**

Todos los acontecimientos y situaciones de la vida de carácter personal, familiar, social y laboral, pueden actuar como agentes estresores, pero probablemente sea el entorno laboral el factor estresante más ampliamente estudiado. Unas condiciones de trabajo desfavorables pueden repercutir negativamente en el bienestar y en la salud (física y psíquica) de los trabajadores, así como en el propio desarrollo del trabajo.

Básicamente, lo que termina produciendo estrés se basa en el desequilibrio entre esfuerzo/recompensa recibida, de forma que un esfuerzo alto y una recompensa baja resultan particularmente estresantes. Quizás no sea extraño que las encuestas del INSHT sobre las condiciones de trabajo muestren, de forma repetida, que las actividades con mayor prevalencia de estrés sean el personal docente, el personal sanitario y el de servicios sociales.

### **¿Qué tipos de estrés laboral existen?**

Aparte del *estrés propiamente dicho* (que puede darse en cualquier actividad laboral y que termina por tener efectos fisiológicos negativos cuando se hace crónico), existen unos tipos específicos como son:

- *El síndrome de Burnout* (también denominado síndrome de estar quemado), que se origina predominantemente en profesiones que implican atención a la salud (de forma especial en médicos, personal de enfermería, asistentes sociales, docentes).

- *El mobbing o acoso psicológico*, que es una forma específica y peculiar de estrés laboral, en la que una persona o grupo de personas ejercen una presión psicológica extrema de forma sistemática -al menos una vez por semana-, durante un tiempo prolongado -más de seis meses- sobre otra persona en el lugar de trabajo, y a la que se consideran especialmente expuestos los trabajadores de las administraciones públicas y del sector servicios en general.
- *El síndrome de estrés postraumático/síndrome de estrés agudo*, que afecta, entre otros, a integrantes de los cuerpos de seguridad del Estado, a bomberos y equipos de rescate testigos de experiencias traumáticas, y al personal de agencias bancarias o comercios expuestos a acciones delictivas (robo a mano armada). Este síndrome es un trastorno de una intensa ansiedad con una alta activación fisiológica (taquicardia, sudoración), caracterizado por pesadillas recurrentes en las que el suceso traumático vuelve a revivirse una y otra vez.
- *El Karoshi*, un término acuñado en Japón para definir la muerte por exceso de trabajo en entornos laborales muy exigentes. Son trabajadores que desarrollan su trabajo con gran entusiasmo y dedicación, pero tienden a olvidar la necesidad de descanso periódico. La muerte es ocasionada por un accidente cerebrovascular (hemorragia/infarto cerebral) o infarto de miocardio).

### **¿Qué incidencia presenta el estrés laboral?**

Según la Fundación Europea para la mejora de las condiciones de vida y trabajo, un 28% de los trabajadores europeos padece algún tipo de estrés laboral.

### **¿Qué repercusiones económicas causa el estrés en la empresa?**

El estrés laboral es considerado en la Unión Europea como el segundo problema de salud más frecuente, después de los trastornos musculoesqueléticos. El coste económico anual en Europa se ha llegado en cifrar en torno a los 20.000 millones de euros anuales en gastos sanitarios, sin contar la pérdida de productividad. En los EEUU la cifra alcanza los 150.000 millones de dólares anuales.

## ¿Cuál es el mecanismo fisiopatológico del estrés?

El estrés se manifiesta por un estado de disregulación del sistema nervioso central, autónomo y endocrino, en el que participan neurotransmisores tales como el cortisol (su incremento genera una situación inmunosupresora y provoca además un incremento del colesterol y glucosa en sangre) y las catecolaminas (adrenalina, noradrenalina, dopamina), que generan una hipertensión, un incremento de los radicales libres y un descenso de las sustancias antioxidantes (entre ellas la melatonina). Estos dos últimos hechos conducen a un aumento del estrés oxidativo, que origina un daño del ADN, que a su vez genera una activación de oncogenes y, finalmente, provoca un incremento de la incidencia de cáncer.

## ¿Qué enfermedades causa el estrés?

### A) *Trastornos somáticos*

- Enfermedad cardiovascular (hipertensión, isquemia cardíaca, hemorragia e infarto cerebral).
- Trastornos endocrinos, especialmente diabetes.
- Inmunosupresión lo que genera un incremento del riesgo de infecciones (virus de Epstein-Barr, entre otros).
- Cáncer: incremento de algunos tipos de cáncer, especialmente el cáncer colorrectal.
- Envejecimiento: el estrés causa un daño en los genes que codifican la enzima telomerasa (la enzima que enlentece el envejecimiento celular) y, como consecuencia, provoca una aceleración de dicho proceso.

B) *Trastornos psiquiátricos*: ansiedad, depresión, trastornos paranoides, suicidio.

C) *Conductas de riesgo*: incremento del consumo de drogas, alcohol, psicofármacos y tabaco, alimentación inadecuada, sedentarismo, retrasos en la consulta médica y menor seguimiento de los tratamientos, incremento del riesgo de accidentes y absentismo laboral.