

prevención

www.maz.es



prevención

## el **estrés** y el riesgo para la salud

# EL ESTRÉS Y EL RIESGO PARA LA SALUD

## AUTORES

*Dr. Enrique Comín Anadón*

*Dr. Ignacio de la Fuente Albarrán*

*Dr. Alfredo Gracia Galve*



**IMAZZ**  
DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN

<b>1</b>	<b>¿Qué es el estrés?</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Estresores</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Estresores sociales</b>	<b>7</b>
	3.1. Factores laborales	7
	3.1.1. Factores físicos	7
	3.1.2. Factores químicos	8
	3.1.3. Factores dependientes del trabajo	10
	3.1.4. Factores dependientes de la organización del trabajo	11
	3.2. Factores familiares	14
	3.3. Factores personales	16
<b>4</b>	<b>Fisiología del estrés</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	<b>Teoría fisiológica</b>	<b>22</b>
<b>6</b>	<b>Principales causas de estrés profesional</b>	<b>24</b>
	6.1. Causas de estrés según el tipo de trabajo	24
	6.2. Características de la empresa	27
<b>7</b>	<b>Prevención del estrés laboral</b>	<b>28</b>
	7.1. Prevención del estrés en el trabajador	28
	7.2. A nivel de empresa	32
<b>8</b>	<b>Consecuencias del estrés en el trabajador</b>	<b>33</b>
	8.1. Alteraciones físicas	33
	8.2. Alteraciones psicológicas	35
<b>9</b>	<b>Consecuencias del estrés en la empresa</b>	<b>37</b>
<b>10</b>	<b>Diagnóstico y evaluación del estrés</b>	<b>40</b>
<b>11</b>	<b>Tratamiento del estrés</b>	<b>42</b>
	11.1. Relajación	42
	11.2. Control de la respiración	43
	11.3. Meditación	44
	11.4. Psicoterapia	45
	11.5. Tratamiento farmacológico	46

## 1. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es un fenómeno muy frecuente en el mundo laboral, con graves consecuencias para la salud de la persona que lo padece.

Esta patología va en aumento debido a los grandes cambios que está sufriendo el mundo económico y social. Los trabajadores tendrán que ir asumiendo todos estos cambios, posiblemente cada vez más difíciles de superar, pudiendo llevar esta situación a padecer estrés.

Una definición integral del estrés sería:

**LA RESPUESTA FISIOLÓGICA, PSICOLÓGICA  
Y DEL COMPORTAMIENTO DEL TRABAJADOR,  
PARA INTENTAR ADAPTARSE A LOS ESTÍMULOS QUE LE RODEAN**

- **En una relación hombre-trabajo o máquina siempre tiene que existir un equilibrio entre la demanda y la respuesta.**
- **El estrés laboral aparece cuando este equilibrio falla y la persona no tiene capacidad para superarla.**

Existen profesiones más predispuestas para desarrollar estrés: médicos, enfermeras, policías, bomberos, artificieros, controladores aéreos, mineros, etcétera, aunque cualquier trabajador, en algún momento de su vida laboral, puede padecerlo.

En la sociedad que vivimos es necesaria una cierta cantidad de estrés para estar alerta y ejercer nuestra profesión. El grado de estrés tiene que ser el suficiente para aumentar la satisfacción laboral, pero sin sobrepasarlo para no caer en la enfermedad.



## 2. ESTRESORES

Denominamos estresores a los estímulos que provocan el desencadenamiento del estrés en un momento determinado.

- Si la respuesta del individuo ante este estímulo es negativa y le produce angustia, malestar, decimos que padece: **DISTRÉS o estrés NEGATIVO**
- Si por el contrario la respuesta es positiva y produce bienestar, alegría, etc., se le denominará: **EUSTRÉS o estrés POSITIVO**

Con estas definiciones vemos que el estrés es individual, ya que los mismos estímulos en dos personas pueden crear distinta reacción.

## 3. ESTRESORES SOCIALES

Los principales estresores sociales que afectan al individuo son:

- **FACTORES LABORALES**
- **FACTORES FAMILIARES**
- **FACTORES PERSONALES**

### 3.1. FACTORES LABORALES

#### 3.1.1. Factores físicos

- **ILUMINACIÓN**
- **RUIDO**
- **TEMPERATURA**

##### a) Iluminación

Tanto el exceso como el defecto dificulta la percepción correcta de los estímulos visuales, perdiendo mayor cantidad del tiempo invertido en el trabajo y creando mayor estado de tensión.

##### b) Ruido

Cuando los niveles son muy graves y continuos producen irritabilidad, fatiga y dificultad para la concentración. Cuando los niveles



son altos el ruido aísla a los trabajadores ya que no permite una buena comunicación entre ellos.

El ruido intermitente y sobre todo el no esperado, altera mucho la concentración que necesitamos para realizar nuestro trabajo.

### c) Temperatura

Es un factor muy importante ya que de él depende el confort de la persona en su puesto de trabajo.

*La temperatura muy alta* puede producir somnolencia, lo que requerirá aumentar nuestro estado de alerta, por ejemplo los trabajadores de hornos.

*La baja temperatura* produce una limitación importante en la tareas manuales, por ejemplo trabajos en la intemperie.

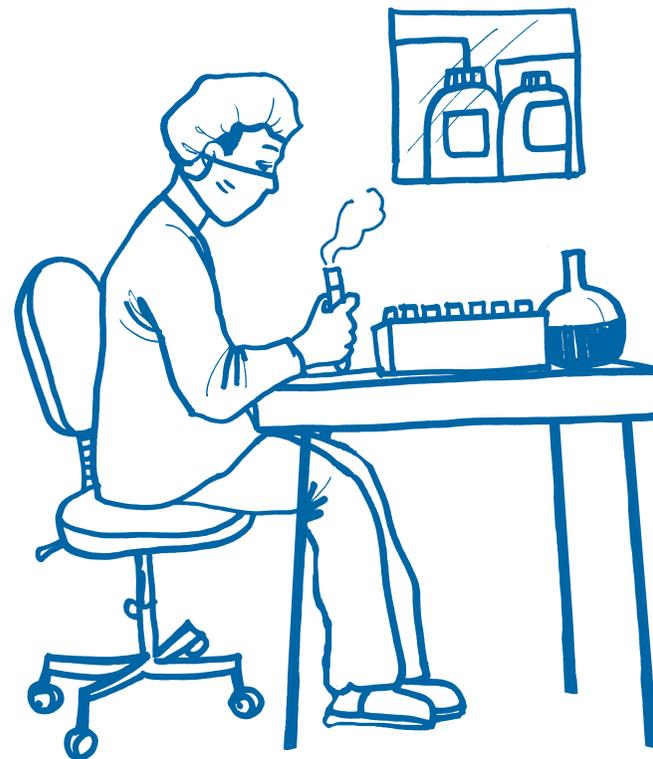
Tanto la alta como la baja temperatura son factores muy importantes en la producción de *accidentes laborales*.

### 3.1.2. Factores químicos

Se están convirtiendo en factores estresantes muy importantes debido a los nuevos materiales y sustancias que están apareciendo en el mundo laboral y al desconocimiento en la manipulación de los mismos.

Muchos trabajadores durante la manipulación y uso de ciertos productos químicos, que ciertamente pueden llegar a ser peligrosos, tienen una constante sensación estresante dado el peligro potencial al que están expuestos.

**LA MEJOR FORMA DE DISMINUIR LA ACCIÓN ESTRESORA DE LOS AGENTES FÍSICOS Y QUÍMICOS ES EL PERFECTO CONOCIMIENTO Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS JUNTO A UNA BUENA FORMACIÓN DEL TRABAJADOR**



### 3.1.3. FACTORES DEPENDIENTES DEL TRABAJO

#### a) Carga mental

**Es la cantidad de energía y la capacidad mental que la persona tiene que desarrollar para realizar su trabajo. Una carga mental excesiva desemboca en fatiga psicológica.**

Los factores determinantes para la aparición de la fatiga psicológica son:

- NIVEL DE ATENCIÓN REQUERIDO.
- RITMO DE TRABAJO IMPUESTO.

Esta actividad mental se cuantifica por:

- Cantidad de información.
- Análisis de la información.
- Memorización de la información.
- Utilización de la información.

#### b) Control sobre el trabajo

**Es el grado de tensión que permite al individuo controlar las actividades a realizar.**

Para que el trabajador pueda realizar este control con satisfacción necesita:

- Autonomía.
- Iniciativa propia.
- Responsabilidad. to de las relaciones apareciendo serios problemas de convivencia y de agresividad.

Así al planificar el trabajo se asume la responsabilidad y se está satisfecho con la labor. Si no se tiene el control del trabajo puede darse el caso de una infrutilización de las habilidades.

### 3.1.4. FACTORES DEPENDIENTES DE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

#### a) Jornada laboral

Conlleva implicaciones sociales, ya que el ir a turnos, fijo o nocturno, puede alterar la vida privada del trabajador. Algunos turnos de trabajo dificultan la realización de actividades extralaborales y de relación social, produciendo en corto o largo plazo un rechazo a dicho trabajo, con disminución de la motivación y comunicación con los demás.

#### b) Productividad

En la actualidad y debido a la gran competencia empresarial, el trabajador esta sometido constantemente a estímulos externos para llegar a la productividad fijada o incluso mejorarla, y en cierta manera la maquinaria es la que impone el ritmo de trabajo, teniendo que acomodar la respuesta del individuo a este ritmo.

#### c) Salario

Debe de ser el suficiente para que un trabajador pueda vivir con comodidad y no estar pensando constantemente como conseguir unos mayores ingresos.

#### d) Horas extras

Es la consecuencia de una falta de salario adecuado. Se realizan habitualmente para conseguir una mayor independencia económica y poder optar así a una mayor comodidad social.



### e) Inseguridad en el empleo

Desgraciadamente es una lacra laboral que se vive en la actualidad por los distintos tipos de contrataciones que se realizan.

Incluso con la seguridad en el puesto la posibilidad del movimiento geográfico o la promoción interna también es un factor estresante muy importante.

### f) Pluriempleo

Conlleva a un agotamiento tanto físico como psíquico que al final produce insatisfacción en su trabajo principal.

### g) Promoción profesional

Dentro de la empresa produce satisfacción y bienestar ya que suele contar con algún incentivo, bien económico, vacaciones o simplemente autonomía en su trabajo.

### h) Relaciones con los compañeros

Si las relaciones con los compañeros son malas éstas van a ser un estresor muy importante. Como consecuencia de esta mala relación su grupo de trabajo, sección, etc., no realizará su trabajo a pleno rendimiento.

### i) Relaciones con los superiores

Debe existir cordialidad entre trabajador y empresa, de forma que éste pueda exponer sus problemas del trabajo e incluso los extralaborales. Para ello los superiores deben intentar elevar la autoestima del trabajador e intentar evitar que se hunda en la problemática que plantea.





### 3.2. FACTORES FAMILIARES

Cuando el trabajador es absorbido por el trabajo no puede llegar a relajarse y transmite su tensión a la familia. Existe siempre un empobrecimiento de las relaciones apareciendo serios problemas de convivencia y de agresividad.

#### a) Relaciones conyugales

Toda convivencia provoca siempre problemas más o menos importantes. Cuando trabajan los dos miembros de la pareja los problemas son más frecuentes: distintos horarios laborales, tareas domésticas, cuidado de los hijos, administración de la economía doméstica, etc.

#### b) Relaciones con los hijos

Muchas veces por el tiempo que se invierte en el trabajo se descuidan las relaciones con los hijos. Al terminar la jornada laboral y llegar cansados no se dedica el tiempo suficiente en hablar, jugar y escuchar los problemas que pueden afectar a nuestros hijos; esto trae como consecuencia que la relación se «*enfríe*» disminuyendo el diálogo de los hijos con los padres.

#### c) Educación de los hijos

Todos los padres quieren que sus hijos tengan el mejor futuro laboral. Esto conlleva a ocasionar una ansiedad y una competitividad excesiva. La tensión a la que se somete a los hijos se traduce en ocasiones en enfrentamientos y discusiones con los padres.

#### d) Convivencia con los ancianos

Si el trabajador tiene que convivir con una persona mayor su núcleo familiar pierde intimidad, lo que le impide realizar muchas de las cosas que quería hacer para poderse relajar después de su trabajo.

#### e) Cuidado de familiares enfermos

El ritmo de vida que marca el cuidado de una persona enferma resulta en ocasiones agotador. En estos casos se añade un nuevo trabajo, *la asistencia y cuidado del enfermo*, dejando en un segundo plano a «*su familia*», lo que le produce gran tensión y muchas veces termina enfermando al cuidador.

#### f) Convivencia con personas paradas

En muchas familias existen personas que han perdido su empleo. El convivir con estas puede llegar a ser insoportable ya que la problemática que-

conlleva el paro «flota» en el ambiente familiar, produciendo un malestar generalizado en todos sus miembros. Este ambiente no deja relajarse al trabajador, ya que este problema persiste durante su jornada laboral e incluso en los momentos que tendrían que ser de ocio.

### 3.3. FACTORES PERSONALES

#### a) Personalidad del individuo

En la personalidad existen unas formas de comportamiento llamadas «patrones de conducta específicos».

#### EXISTEN DOS TIPOS DE CONDUCTAS: A Y B

- **El patrón de la conducta TIPO A** se presenta en personas que necesitan constantemente conseguir logros cada vez más importantes. Necesitan sentir que poseen el control de todas las tareas en las que están presentes, son competitivos, agresivos, muy ambiciosos e irritables y están en alerta constante. No les gusta delegar responsabilidades y sienten gran preocupación por la puntualidad. Siempre quieren ser protagonistas.

Son candidatos de padecer problemas cardiovasculares en una proporción seis veces mayor que en otras personas.

- **El patrón de conducta TIPO B** se presenta en personas que no son competitivas, poco ambiciosas, no agresivas, prefieren el trabajo en equipo, delegan responsabilidades, no les gusta vivir pendientes de horarios y disponen a menudo de su tiempo libre.

#### b) Otras clasificaciones de la personalidad son:

- **CICLOIDE O CÍCLICA** (del griego *Kyklos* = círculo y *eidos* = semejante): se presenta en individuos que tienen grandes oscilaciones entre la exaltación y la depresión. Pasan de la alegría a la tristeza, de la actividad a la fatiga o del cariño al odio con gran facilidad.
- **COMPULSIVA**: la encontraremos en sujetos muy tenaces, críticos con su trabajo y su entorno, muy escrupulosos en el trabajo, llegando incluso a la obsesión.

Podemos así mismo encontrar individuos que sabremos positivamente que van a padecer estrés:

- **Personas conflictivas**: reaccionan con gran desadaptación ante cambios en funciones y herramientas.
- **Personas introvertidas**: reaccionan intensamente ante cualquier problema.
- **Personas con ansiedad**: estos individuos reaccionan internamente, no exteriorizando el problema.
- **Personas dependientes**: ante la aparición de problemas para los que no están capacitados para resolver por sí mismos éstos les causan gran estrés. conlleva el paro «flota» en el ambiente familiar, produciendo un malestar generalizado en todos sus miembros. Este ambiente no deja relajarse al trabajador, ya que este problema persiste durante su jornada laboral e incluso en los momentos que tendrían que ser de ocio.

## 4. FISIOLÓGÍA DEL ESTRÉS

En la producción del estrés se implican fisiológicamente tres sistemas:



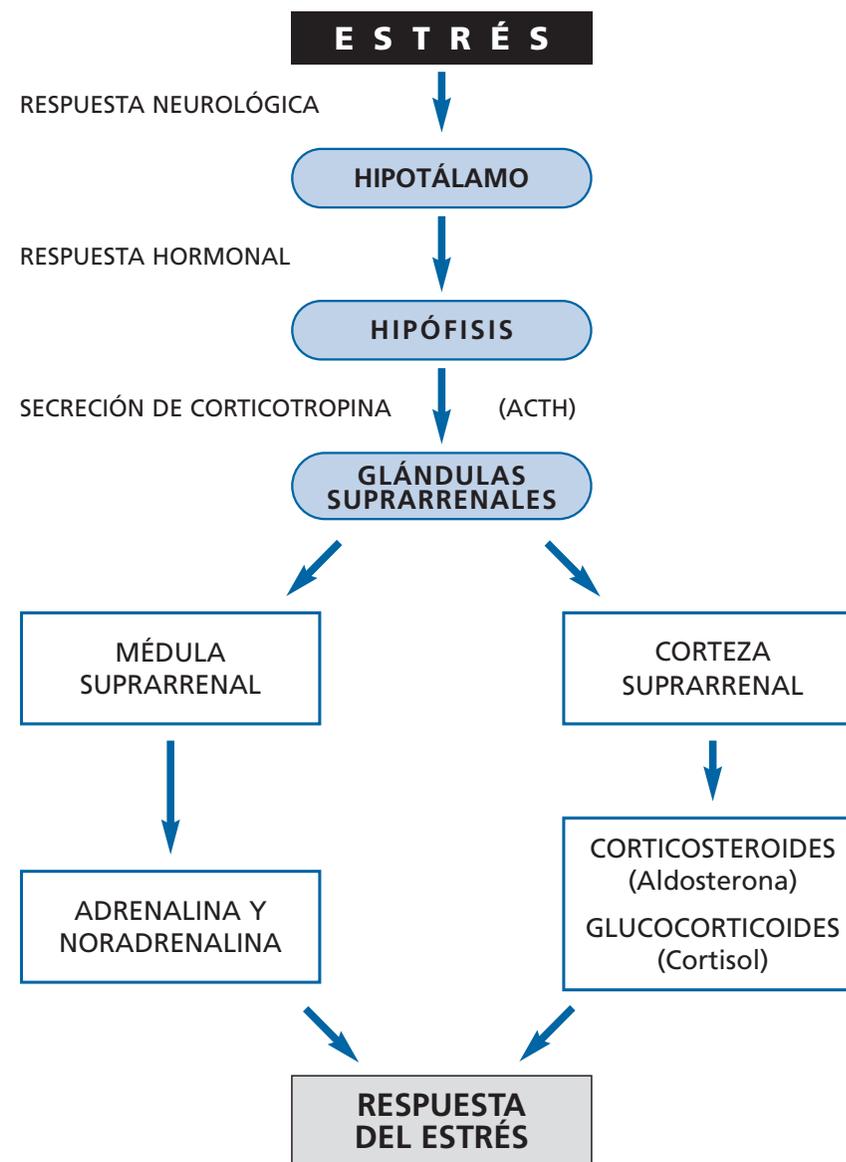
**El estrés pone en actividad todos los componentes del cerebro en forma de cascada.**

La respuesta neurológica activa el HIPOTÁLAMO, provocando una respuesta hormonal y estimulando la HIPÓFISIS, que segrega ACTH (corticotropina), ésta a su vez activa las glándulas SUPRARRENALES.

- La parte interna o médula de las SUPRARRENALES segrega ADRENALINA (epinefrina) y NORADRENALINA (norepinefrina).
- La parte externa o corteza segrega CORTICOESTEROIDES (aldosterona) y GLUCOCORTICOIDES (cortisol).
- La ADRENALINA y NORADRENALINA (catecolaminas) generan una producción de energía en un corto período de tiempo.
- Los GLUCOCORTICOIDES (cortisol) aumentan en situaciones de indecisión.
- Los MINERALCORTICOIDES (aldosterona y corticosterona) producen vasoconstricción de los vasos sanguíneos.

También el HIPOTÁLAMO actúa en el sistema nervioso autónomo para producir una respuesta inmediata de estrés y activar nervios sensoriales y las suprarrenales.

### CASCADA DEL ESTRÉS



Como vemos las SUPRARRENALES están sometidas a una doble acción:

Por una parte el sistema nervioso autónomo y por otra el ACTH secretado por la HIPÓFISIS.

En algunas fases del estrés el funcionamiento anómalo de la hipófisis puede hacer que aumente la producción de sustancias químicas, lo que podría conllevar al confusionismo del sistema inmunológico.

Llegado este caso se podrían inhibir las respuestas inmunitarias alterando el papel de los leucocitos, pudiendo haber disminución de los mismos.

**Estas reacciones hormonales ocasionan una serie de alteraciones en los distintos órganos debido al aumento de alguna catecolamina.**

<u>ÓRGANO</u>	<u>EFECTO</u>	<u>CATECOLAMINAS</u>
Riñón	Vasoconstricción	Noradrenalina
Corazón	↑ Ritmo	Noradrenalina Adrenalina
Piel	Vasoconstricción	Noradrenalina
Bronquios	Dilatación	Adrenalina
Cerebro	Excitación	Noradrenalina Adrenalina
Pelo	Piloerección	Noradrenalina
Tensión arterial	Aumentada	Noradrenalina Adrenalina
Intestino	Vasoconstricción	Noradrenalina
Pupila	Dilatación	Adrenalina

**Según el tipo de trabajo se generan los distintos tipos de estrés apareciendo la consecuencia hormonal correspondiente.**

<u>TRABAJO</u>	<u>TIPO DE ESTRÉS</u>	<u>CONSECUENCIA</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creativo</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Científicos</li> </ul>	↑ Trabajo EUTRÉS	↑↑ Adrenalina ↓↓ Cortisol
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetitivos</li> <li>• En cadena</li> </ul>	↑ Trabajo DISTRÉS	↑↑ Adrenalina ↑ Cortisol
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poca autonomía</li> <li>• Paro</li> </ul>	Poco esfuerzo DISTRÉS	↑ Adrenalina ↑↑ Cortisol
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanso</li> <li>• Psicofísico</li> </ul>	No esfuerzo EUTRÉS	↓ Adrenalina ↓ Cortisol

## 5. TEORÍA FISIOLÓGICA

Introducida por HANS SELYE, endocrinólogo de Montreal, establece que el estrés es una respuesta fisiológica generalizada y no una respuesta específica.

Introdujo el concepto de Síndrome General de Adaptación (SGA) como un conjunto de procesos fisiológicos en respuesta a los distintos estresores.

Describe tres fases:

- **ALARMA**
- **RESISTENCIA**
- **AGOTAMIENTO**

### a) Fase de alarma

El organismo reacciona ante un estresor activando el sistema nervioso simpático, con síntomas como: midriasis pupilar, sequedad de boca, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, sudoración, hipertensión arterial, secreción de adrenalina y noradrenalina y aumento de la capacidad de atención y concentración, facilitando los recursos ante una actuación.

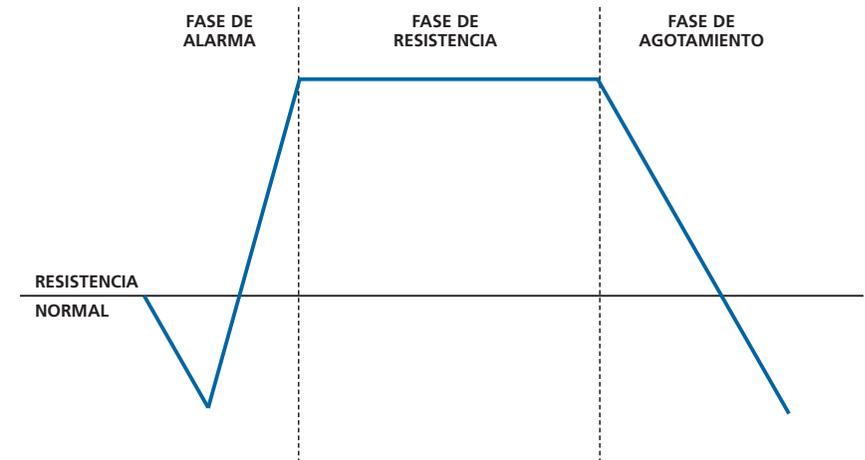
Esta reacción de alarma dura poco tiempo, pero el organismo necesita un tiempo determinado para recuperarse. Si esta recuperación no se produce entramos en la fase de resistencia.

### b) Fase de resistencia

En la que el organismo sigue reaccionando produciéndose distintas alteraciones metabólicas. Este estado de resistencia puede dilatarse en el tiempo hasta que no se puede mantenerlo más y se entra en la fase de agotamiento.

### c) Fase de agotamiento

En esta fase el organismo se colapsa por la intensidad del estrés y pueden aparecer alteraciones psicósomáticas



## 6. PRINCIPALES CAUSAS DE ESTRÉS PROFESIONAL

### 6.1. CAUSAS DE ESTRÉS SEGÚN EL TIPO DE TRABAJO

#### a) Estrés por excesiva tensión física o psíquica

Es el estrés más frecuente. Puede ocurrir en cualquier trabajo en el que el trabajador esté sujeto a una gran carga física y mental.

#### b) Estrés por aumento de responsabilidad

Se suele dar en buenos profesionales a los que cuando la empresa, para estimularles, les aumenta su responsabilidad laboral no son capaces de afrontarla y se estresan.

#### c) Estrés por trabajo repetitivo

El trabajador que durante toda su jornada realiza el mismo tipo de trabajo de forma casi automática (trabajos en cadena de producción) es un gran candidato a padecer estrés.



## 6 PRINCIPALES CAUSAS DE ESTRÉS PROFESIONAL

#### d) Estrés por inestabilidad laboral

En la actualidad vemos que las grandes empresas se están reconvirtiendo, aumentando la tecnología y disminuyendo la mano de obra. Esto hace que la recolocación, si no se está lo suficientemente formado, sea muy difícil.

#### e) Estrés por aumento de carga mental

Es muy frecuente ya que para desarrollar el mismo trabajo la nueva tecnología obliga a estar en tensión, teniendo que recibir gran cantidad de información que debemos procesar.

#### f) Estrés por desmotivación

Si en el trabajo no encontramos una motivación para promocionarnos y no hay algo que nos estimule terminaremos en una depresión.

#### g) BURNOUT (estar quemado)

Este término lo aplicó a la patología laboral FREDENBERGER sólo para los profesionales de la educación y de la sanidad. Aunque en la actualidad se aplica a cualquier profesión.

Es un agotamiento psicofísico que lleva a un sentimiento de fracaso, con falta de interés hacia las personas que tenemos a nuestro cuidado o falta de interés hacia la tarea que tenemos asignada.

No se produce de manera súbita si no que pasa por fases:

- De forma paulatina se produce un desequilibrio entre la demanda de trabajo y los recursos para afrontarla.
- Desequilibrio emocional.
- Modificación de la conducta hacia el trabajo, haciendo lo mínimo imprescindible y evitando poner en peligro la seguridad en su puesto.



### h) MOBBING (atacar, atropellar)

Es la situación en la que una persona recibe estímulos hostiles hacia él por parte de los superiores o de sus propios compañeros.

Esta situación, si se prolonga en el tiempo, terminara provocando estrés, que no será causado por el trabajo sino por las relaciones interpersonales.

## 6.2. CARACTERÍSTICAS DE LA EMPRESA

Las características de la empresa también pueden ser causa de estrés por su situación, diseño e imagen de la misma.

El lugar de emplazamiento de la empresa puede ocasionar problemas para el trabajador, especialmente cuando tiene familia a su cargo.

La distancia entre la vivienda y la empresa puede producir alteraciones psicofísicas, hay que levantarse con tiempo suficiente para estar puntual en el comienzo de la jornada y esto puede suponer grandes madrugones.

Ante estos problemas son muchos los que deciden trasladarse de domicilio a puntos más cercanos a la empresa. Esto en lugar de mejorar la relación familiar puede llevar todavía a más problemas por la falta de adaptación al nuevo núcleo urbano, especialmente si hay hijos pequeños en edad escolar o universitarios.

La imagen empresarial también es muy importante. En las grandes empresas el organigrama es más complejo que en las pequeñas, la formación del trabajador es más completa y especializada dando mayor cualificación al trabajador. Sin embargo esta situación conlleva una mayor supervisión, rigidez de horarios, falta de autonomía, ritmo de trabajo, etc., pudiendo afectar también psicológicamente.

En las pequeñas empresas el trabajador tiene más autonomía, elige su ritmo de trabajo, pausas, etc. La preocupación surge en el riesgo de perder el trabajo por venta de la empresa o absorción por otras más grandes.

El puesto de trabajo en las grandes empresas, por lo general, suele estar mejor estudiado y más organizado; existen estudios de luz ambiental, ventilación, ergonomía de puestos, zonas de descanso, etc.

## 7. PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

En la prevención del estrés laboral es lógico pensar que la actuación ha de hacerse en los distintos componentes del trabajo; es decir sobre el trabajador, sobre el trabajo y sobre la empresa.

### 7.1. PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJADOR

Hay que tener en cuenta una serie de condicionantes que afectan al trabajador:

#### HORARIOS

Adecuar horarios que repercutan lo mínimo en las labores externas al trabajo. Los horarios rotatorios es conveniente que se puedan predecir con tiempo suficiente y que sean estables.

#### PARTICIPACIÓN

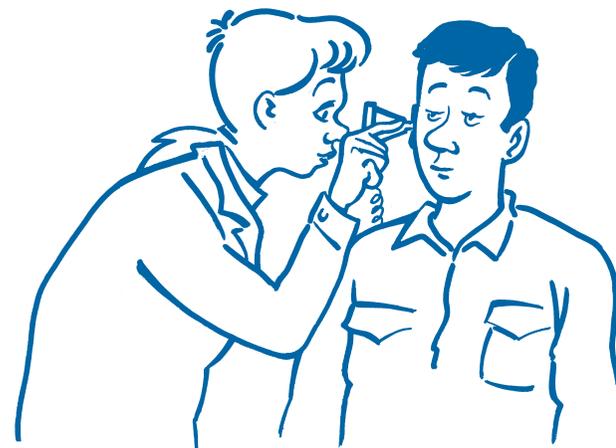
Es conveniente dejar que los trabajadores expliquen sus problemas laborales y que aporten ideas para su solución.

#### CARGA DE TRABAJO

El desarrollo de un trabajo debe de ser compatible con el trabajador y permitir una buena recuperación después de trabajos físicos o mentales muy exigentes.

#### RESPONSABILIDADES

Dentro del desempeño del trabajo y especialmente en algunos puestos de mando, es muy importante saber cuáles son las responsabilidades de ese



puesto, sus limitaciones, sus competencias, etc. No tener clara esta situación conlleva una falta de motivación, estar en tierra de nadie, y todo esto crea estrés.

#### INESTABILIDAD LABORAL

Saber de forma clara la relación laboral con la empresa. Tipo de contrato, posibilidad de renovación, de ascenso, etc.

#### RECONOCIMIENTOS PSICOMÉDICOS

En personas que ocupan puestos de gran responsabilidad.

#### REPOSO

Suficientes horas de descanso seguidas. Evitar dormir poco o intentar compensarlo con siestas.

La mayor problemática se da en los trabajos a turnos, ya que las horas de sueño y la calidad del mismo disminuyen

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Para aprender a controlar las tensiones.

## OCIO

Muy necesario para huir de la problemática laboral. Estar ocupado en algo que nos entretiene y nos hace olvidar los problemas. El ocio nos ayuda a eliminar el estrés acumulado. Buscar nuevos *hobbies* que permitan desconectar con el trabajo.

## PLANIFICACIÓN

Anotando la organización de nuestros compromisos personales y laborales. No fiarse de la memoria.

## DELEGAR FUNCIONES

Afianzando así la confianza y el trabajo en equipo.

## PRIORIDADES

Saber que trabajo tiene prioridad. Si no lo sabemos nos arriesgamos a realizar varios a la vez y que salgan mal.

## DROGAS

Evitar las drogas sociales ya que su consumo va a causar más tensiones.

Existe una relación directa entre el tabaco y el estrés ya que actúa como excitante, disminuye el sentido del olfato y el gusto, la memoria y el estado de vigilancia.

También potencia la posibilidad de intoxicación por exposición a polvos, a plomo, mercurio, benceno, etc.

En cuanto al alcohol también es una droga altamente estresante, repercute en la familia, trabajo y está relacionado en un alto porcentaje de ocasiones con accidentes de trabajo, especialmente los que acontecen «*in itinere*».

## DIETA

Tiene que ser equilibrada. Siempre de acuerdo con el trabajo que tenemos que hacer. Nunca deben de faltar azúcares, verduras, legumbres, frutas, carnes, etc.

## EJERCICIO FÍSICO

Es un gran aliado para la prevención del estrés ya que mejora el sueño, normaliza la tensión arterial, estimula la circulación y mejora el rendimiento físico y psíquico. Es aconsejable que los deportes estén en concordancia con la edad y el estado de salud del trabajador.



## 7.2. A NIVEL DE EMPRESA

Es muy importante tener en cuenta un buen diseño de los puestos de trabajo y la selección de los trabajadores para los mismos:

- Contratar personal con experiencia en ese trabajo.
- Evitar los trabajos repetitivos.
- Rotación en los trabajos repetitivos.
- Promoción personal.
- Mejorar la higiene y seguridad informando al trabajador.
- Informar sobre el estado de la empresa.

## 8. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN EL TRABAJADOR

El estrés es el fracaso del intento de adaptación del hombre con el entorno que le rodea; como consecuencia y en relación con las características psicofísicas de cada persona, se determinarán la aparición rápida o tardía de los síntomas de estrés.

Generalmente se trata de disfunciones que son potencialmente peligrosas afectando a la práctica totalidad de órganos de nuestra anatomía.

### 8.1. ALTERACIONES FÍSICAS

#### a) Alteraciones digestivas

- Úlcera de estómago.
- Colon irritable.
- Dispepsia funcional.
- Colitis ulcerosa.
- Aerofagia.

#### b) Alteraciones respiratorias

- Hiperventilación.
- Disnea.
- Asma psicógena.
- Sensación de ahogo.

#### c) Alteraciones nerviosas

- Pérdida de memoria.
- Cefaleas.

- Insomnio.
- Astenia.
- Ansiedad.
- Cambios de humor.
- Aumento de consumo de drogas sociales.
- Depresión.

#### d) Alteraciones sexuales

- Impotencia.
- Eyaculación precoz.
- Vaginismo.
- Alteraciones de la libido.
- Dispareunia.

#### e) Alteraciones dermatológicas

- Prurito.
- Eczema.
- Hipersudoración.
- Alopecia.
- Dermatitis atópica.

#### f) Alteraciones musculares

- Calambres.
- Contracturas.
- Rigidez.
- Hiperreflexia.
- Hiporreflexia.
- Dolor muscular.

#### g) Alteraciones cardiovasculares

- Taquicardia.
- Extrasístoles.
- HTA.
- Dolor precordial.
- Aceleración de la arteriosclerosis.
- Angina de pecho.
- Infarto de miocardio.

#### h) Alteraciones inmunológicas

- Infecciones frecuentes.
- Herpes.

## 8.2. ALTERACIONES PSICOLÓGICAS

- Preocupación excesiva.
- Falta de concentración.
- Falta de control.
- Desorientación.
- Olvidos frecuentes.
- Consumo de fármacos.
- Bloqueos mentales.
- Hipersensibilidad a las críticas.
- Incapacidad de decisión.
- Trastornos del sueño.
- Adicción a drogas.

- Trastornos afectivos.
- Trastornos en la alimentación.
- Cambios de personalidad.
- Miedos.
- Fobias.
- Suicidios.



■ **Estas alteraciones psicológicas podrían dar lugar a las siguientes alteraciones de conducta:**

- Temblores.
- Tartamudeo.
- Hablar rápido.
- Imprecisión para expresarse.
- Falta de apetito.
- Bostezos frecuentes.
- Conductas impulsivas.
- Comer excesivamente.
- Risa nerviosa.
- Precipitaciones a la hora de actuar.
- Deterioro familiar.
- Deterioro de la amistad.

## 9. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN LA EMPRESA

Las consecuencias para una empresa en la que sus trabajadores están sometidos a **DISTRÉS** pueden ocasionar graves pérdidas económicas así como gran deterioro interpersonal.

**EL NIVEL DE ESTRÉS DE UNA EMPRESA SERÍA LA SUMA DEL ESTRÉS DE SUS TRABAJADORES**

Este estrés se traduce en:

### DISMINUCIÓN DE PRODUCTIVIDAD

El trabajador sometido a estrés no se siente parte integrante de la empresa, realiza lo mínimo imprescindible y siempre dentro de su jornada laboral, sin motivarse y preocuparse por aumentar la productividad.

### AUMENTO DE ABSENTISMO

El absentismo es ilegal si no está justificada la ausencia, por eso el trabajador recurre a la enfermedad para justificar su ausencia, aumentando de esta manera las bajas laborales por enfermedades banales, luchando de esta manera contra los estresores que encuentra en su trabajo.

El absentismo es una defensa más o menos pensada ante la insatisfacción.

Cuando en una empresa aumenta el absentismo es indicador de que algo está ocurriendo entre el trabajador y su entorno.

### PETICIONES DE CAMBIO DE TRABAJO

Esta solicitud se hace con la intención de evitar las agresiones que sufre, o que piensa que sufre, en su puesto de trabajo. Se busca también la variedad de tareas, mejor ritmo de trabajo, mejores horarios, más autonomía.

### AUMENTO ACCIDENTALIDAD

Además de la falta de seguridad de las máquinas, material de protección inadecuado, existen otras condiciones que pueden aumentar la siniestralidad como:

- Ritmo de trabajo inadecuado.
- Mala promoción interna.
- Falta de comunicación.
- Aislamiento.

### FALTA DE COMPAÑERISMO

Todavía existen modelos de empresa que su lema es «*divide y vencerás*» provocando que existan grandes diferencias entre trabajadores de similar categoría, promocionan a unos y en contrapartida decepcionan a otros creando roces entre los compañeros.

### FALTA DE ORDEN Y LIMPIEZA

La falta de tiempo por el ritmo de productividad afecta directamente al orden y a la limpieza, ésta se deja para más adelante, cuando se tenga tiempo. Esto evidentemente afecta a la productividad, a la accidentalidad, etc.

### AUMENTO DE QUEJAS DE CLIENTES

Con el deterioro que se produce dentro de la empresa se empiezan a recibir quejas de los clientes, principalmente por la disminución en la calidad. Estas quejas externas es un buen termómetro para medir la insatisfacción de las distintas secciones.

### AUMENTO DE CONSUMO DE DROGAS

Todo trabajador con aumento de tensión aumenta el consumo de drogas, tabaco, alcohol, tranquilizantes, etc., que antes las consumía pensando que le eran relajantes.

### MAYOR NECESIDAD DE SUPERVISIÓN

Por la falta de organización en el trabajo aparece un mayor control de los trabajadores para que el trabajo se realice de forma preestablecida. Con esto se consigue desmotivación del trabajador porque se siente vigilado constantemente.

### AUMENTO DE QUEJAS AL SERVICIO MÉDICO

Entronca con el aumento de absentismo laboral, el médico de empresa recibe muchas más consultas de cuadros leves pero que requieren tratamiento, como gastritis, cefaleas, dolores musculares...

## 10. DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN DEL ESTRÉS

Para evaluar el estrés laboral hay que tener en cuenta los estresores potenciales de la empresa (puesto de trabajo, factores físicos...) y las características individuales del trabajador.

Nunca se puede evaluar el estrés de una persona aislándolo de su entorno laboral, familiar y social, ya que estas influencias le están enviando los estímulos que hacen que se desarrolle la enfermedad.

Existen en la actualidad una serie de escalas que sirven para poder «medir los estresores» y valorar las emociones de respuesta. Estas escalas sólo deben de aplicarlas especialistas en la materia, ya que si no es una persona experta podría deteriorar más la patología.

Podemos valorar también la activación del estrés por otros métodos, midiendo las variaciones fisiológicas de la persona.

### a) Técnicas electromiográficas

Con la electromiografía se puede valorar indirectamente la tensión muscular. Se realizan en la musculatura frontal y en el paquete muscular cervical.

### b) Técnicas electrodérmicas

Para saber el funcionamiento de las glándulas sudoríparas se mide el grado de sudoración.

El incremento de la sudoración en situación de estrés se mide en plantas de pies y palmas de las manos, siendo el sudor el que activa el mecanismo estresor.

### c) Técnicas cardiovasculares

Se pueden objetivar las alteraciones que sufren algunas constantes cardio-circulatorias:

- Aumento de ritmo cardíaco.
- Aumento de la tensión arterial (sistólica).
- Disminución de la temperatura de la piel.

### d) Técnicas endocrinas

Ante una situación de estrés se ha observado, después de realizar análisis hormonales, las variaciones que sufren algunas hormonas, partiendo del nivel basal a las situaciones de estrés, objetivándose un aumento de las mismas.

## 11. TRATAMIENTO DEL ESTRÉS

### 11.1. RELAJACIÓN

Es uno de los métodos más tradicionales en el tratamiento del estrés. El más sencillo e inocuo es el **método JACOBSON**. Este método consiste en contraer los músculos de una región para luego relajarlos hasta conseguir una relajación profunda. De esta forma el individuo distingue perfectamente entre tensión y relajación.

Para realizarlo la persona tiene que estar tumbada con los ojos cerrados en una habitación lo más tranquila posible, sin ruidos y en penumbra.

Siguiendo las indicaciones deberá relajar y contraer durante unos segundos los músculos que se le van indicando. Se comienza por las manos, seguimos con brazos, hombros, cuello, musculatura frontal, de los ojos, de la boca, del tórax, haciendo una inspiración profunda y expulsando el aire poco a poco. Luego contracción del abdomen y para terminar levantar un poco las piernas y dejarlas caer.

Posteriormente haremos el mismo recorrido pero en orden inverso, es decir, empezaremos por las extremidades



inferiores y terminaremos por las manos. A continuación y durante unos segundos se le pide que se concentre en alguna imagen que le produzca relajación y calma.

Para terminar se hace una cuenta atrás del 3 al 1 y cuando llegue al 1 que abra los ojos.

Este ejercicio se puede realizar en casa y es conveniente hacerlo al levantarse y al acostarse.

### 11.2. CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

El control de la respiración se ha utilizado desde antiguo. En la religión hindú se utiliza para las distintas posturas de yoga. También es fundamental en las artes marciales para conseguir mayor concentración.

Para algunos investigadores en la materia la respiración sirve para controlar el estrés, para otros es una técnica que sirve para contrarrestar los efectos negativos del estrés.



Los ejercicios dirigidos a mejorar la respiración favorecen la buena oxigenación y la regulación del ritmo inspiración-espирación.

Este control también se realiza en las maternidades, donde se «enseña a respirar» a las futuras madres para atenuar el dolor de las contracciones uterinas.



### 11.3. MEDITACIÓN

Meditar es reflexionar. Con la meditación buscamos obtener una relajación profunda.

Esta técnica ha sido practicada por muchas religiones: budistas, hinduistas, cristianos (eremitas); ya era conocida y practicada antes de Cristo.

Las distintas técnicas de meditación se basan en focalizar o concentrarse en frases, movimientos rítmicos e imágenes, así podemos hablar de:

A) *Repetición de un mantra o frase*, que se repite continua y mentalmente con gran concentración.

B) *Concentración en un objeto, imagen*, como por ejemplo el movimiento de las olas, el movimiento de las nubes o del fuego.

C) *Movimiento continuado rítmico y relajado con gran concentración*, como movimientos giratorios del cuello, movimientos respiratorios...

*En la actualidad se utiliza la Meditación trascendental*, que es una técnica adaptada de ciertas religiones orientales.

**TODAS ESTAS TÉCNICAS SÓLO SIRVEN PARA APRENDER A CONTROLAR LOS EFECTOS NO DESEADOS QUE NOS CREA EL ESTRÉS. NO SIRVEN PARA EVITAR EL PROBLEMA**

### 11.4. PSICOTERAPIA

Basada en la palabra y en la relación médico-paciente. Se utiliza en psiquiatría.



## 11.5. TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Si el estrés es muy importante y la sintomatología comienza a deteriorar algún órgano de la persona, tenemos que recurrir a la medicación para evitar que el problema se complique.

**LOS PSICOFÁRMACOS Y RESTO DE TÉCNICAS Y TRATAMIENTOS SÓLO LOS DEBE DE PRESCRIBIR UN ESPECIALISTA PARA EVITAR EFECTOS SECUNDARIOS Y NO CREAR DEPENDENCIAS**

Huir de tratamientos y técnicas que van de boca en boca en personas no cualificadas.