

EI UNIVERSAL

01 de Febrero 2006

SALUD / Hasta un infarto puede darle a una persona sometida a estrés laboral

QUEMADOS POR EL TRABAJO

Bomberos, policías, médicos, periodistas y maestros son los profesionales más agobiados

JEANETTE HERRERA

EL UNIVERSAL

¿Qué tienen en común un médico, una enfermera, un periodista, un policía y un bombero? A simple vista parecería que nada, pero en realidad los une la profunda carga de estrés que les producen las actividades que a diario realizan.

Y es que los trabajos que demandan entrega, dedicación, idealismo y servicio a los demás son los que llevan explícita una mayor carga de estrés ocupacional, lo que puede desencadenar en trastornos psíquicos y físicos de consideración. "Se le suele decir que estas personas sufren del síndrome del trabajador quemado, o lo que es igual estrés laboral. Se trata de personas a los que su trabajo les exige un máximo de dedicación y compromiso, pero el desgaste hace que el cuerpo se vaya quemando", explica la psicóloga clínica Franca Trezza.

Sobrecargados de exigencias

El estrés laboral avisa cuando llega: "La persona puede venir desempeñando sus actividades normalmente, pero hay un punto en que se sobrecarga y ya no puede con todo. La sensación es la de estar agobiado por 1.000 cosas a la vez", señala Trezza.

La sensación de agobio que siempre viene acompañada por la frustración de no poder resolver es el primer paso, luego aparecen las molestias físicas que pueden ir desde dolor de cabeza, insomnio, tortícolis, toda clase de dolores musculares, gastritis, úlceras, insomnio, bajo deseo sexual y hasta ataques cardíacos. "El estrés puede afectar a tal punto la salud que es capaz de provocar un infarto pues esta persona, por lo general, también come mal, tiene sobrepeso y es sedentario, lo que sumado al estrés le completa el combo perfecto para el infarto".

Tan verídico es que un estudio del Instituto Nacional finlandés de Salud Laboral de Helsinki publicado en la revista Bristish Medical Journal certificó que "el excesivo estrés en el trabajo multiplicaría por dos el riesgo de morir de una enfermedad cardiovascular". Aclara la investigación que no es la demanda física lo que genera más inquietud, sino la tensión que experimenta a diario el empleado para cumplir con su labor.

Los problemas de colesterol y de tensión arterial también están asociados al estrés ocupacional.

Pero la salud personal no es lo único que se afecta en estos casos, las relaciones interpersonales y el vínculo familiar también comienzan a deteriorarse: "La persona estresada suele volverse agresiva y disminuye su concentración en sus tareas diarias; lo que repercute en la calidad del trabajo. La familia también resiente el cambio; ya que la persona se divorcia psicológicamente de ellos y eso afecta a la pareja y a los hijos".

Personalidad de riesgo

El tener una profesión sometida a altos niveles de exigencia no implica que hay que convertirse en un trabajador "quemado": "Depende mucho de la personalidad. La gente perfeccionista, con un alto grado de autoexigencia, idealista, en los que predomina el deber, que se dan poco tiempo de ocio y esparcimiento es la que tiene más riesgos de tener estrés ocupacional", señala Trezza.

La psicóloga indica que el estrés en el trabajo es sano pues motiva a hacer las cosas bien "pero cuando se empieza a somatizar y el trabajo te produce apatía, ganas de no ir además de las otras reacciones físicas hay que evaluar qué ocurre y cómo solucionarlo". Aprender a manejar las situaciones difíciles es la clave.

jherrera@eluniversal.com

http://www.eluniversal.com/2006/02/01/ten_art_31448A.shtml