



PELIGRO STRÉSLLANTIS



Desde el 1 de enero de 2022, el síndrome de *burnout*, o síndrome de agotamiento profesional ocasionado por el estrés crónico en el trabajo, queda oficialmente incorporado a la Clasificación Internacional de Enfermedades que publica la OMS. Actualmente, casi la mitad de los trabajadores europeos manifiesta sufrir estrés en su lugar de trabajo por presiones, exceso de responsabilidad, inseguridad laboral, etc., y está comprobado que el **estrés prolongado puede causar enfermedades cardiovasculares y musculoesqueléticas graves.**

Llegados a este punto, cada vez más sentencias consideran el estrés laboral como accidente de trabajo.

La clave está en demostrar la relación de causalidad entre el trabajo y el estrés laboral.

Algunos de los signos observables en lo inmediato son: **cansancio físico, fatiga, falta de energía, dificultad para concentrarse, alteraciones del sueño (insomnio e hipersomnia), tristeza, irritabilidad.**



TIPOS DE ESTRÉS LABORAL:

Estrés por acoso laboral o mobbing: te sientes víctima de estrategias de incomunicación, intimidación, desprecio, amenazas, incluso violencia.

Estrés postraumático: se desencadena tras sufrir algún accidente en el trabajo.

Estrés por sobrecarga o por exceso de responsabilidad: tienes más trabajo del que puedes abarcar, mucha presión por la responsabilidad del cargo, o las tareas superan tus conocimientos.



Estrés por impotencia: tienes la sensación de no poder influir con tu trabajo en la situación de la empresa o de haber perdido el control.

Estrés por sensación de inestabilidad: temes perder tu trabajo, en un momento de crisis, por ejemplo, o bien crees que tus condiciones laborales pueden empeorar.

Estrés por falta de reconocimiento o apoyo: sientes que lo que haces no se reconoce o quizá no recibes las directrices adecuadas ni el apoyo de tus superiores.

Estrés por aburrimiento o monotonía: te faltan estímulos debido a un trabajo monótono y repetitivo.

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS LABORAL PROLONGADO

Sufrir estrés laboral crónico pasa factura, sin duda, pero no solo hablamos de desgaste emocional y agotamiento físico, también **pueden aparecer patologías más severas como la depresión o el insomnio, incluso problemas cardíacos o enfermedades digestivas importantes**, por no hablar de consumos de alcohol y otras sustancias.

No podemos olvidar que la persona que funciona **bajo la presión del estrés crónico** se ve obligada a realizar otras actividades cotidianas para las que quizá ya **no esté en las mejores condiciones**. Hablamos de **conducir**, por ejemplo. Por tanto, es indudable que el estrés crónico **puede convertirse en la causa de muchos** accidentes laborales de tráfico o in itinere, (los ocurridos al ir o volver del trabajo).

El estrés debería ser una reacción puntual ante un peligro potencial, que permita el enfrentamiento o la huida de la situación que lo está provocando. Es por ello que cuando se da en el ámbito laboral es tan complejo, ya que ninguna de las dos opciones se encuentra disponible. **El individuo no puede modificar eficazmente la situación de manera rápida, ni tampoco puede dejar de ir a trabajar**. Allí radica uno de los principales motivos de la cronificación, ya que la reacción de alerta se produce en reiteradas ocasiones, con las consecuencias mencionadas previamente.

Existen recomendaciones para prevenir el estrés laboral: *Respetar el espacio de almuerzo, paréntesis en la jornada donde distenderse, pausas para oxigenarse y relajar las posturas corporales que tanto daño nos están ocasionando, tratar de mantener una relación de camaradería, concentrarse en las tareas logradas y no en las pendientes.*

En definitiva, en el centro de Madrid la plantilla esta enfermando con porcentajes de bajas escandalosos, por presiones desmedidas en ritmos y cargas de trabajo, prearrancadas, prolongaciones, llamadas telefónicas, ertes, y otros abusos que han sido validados con la firma de convenios y demás acuerdos.

Pero esto no exime al departamento de prevención de realizar su trabajo y focalizar los riesgos existentes atajándolos, sencillamente **PREVENIR**. Y más lamentable aun es ver como servicios médicos se desentiende de este problema de tal magnitud siempre echando balones fuera y derivándolo a la seguridad social, escondiendo gravemente las lesiones sufridas, y sin tener un control ni realizar un estudio epidemiológico demostrando en connivencia con la Dirección que **las personas aquí no importamos, solo importa la producción.**

