
Riesgos para la salud de la duración excesiva del tiempo de trabajo

Los cambios en la economía y en las tecnologías de la información y la comunicación han incrementado la **velocidad** de los procesos empresariales. Si la distribución de los recursos humanos y la planificación temporal de los proyectos no es lo suficientemente satisfactoria, se corre el riesgo de que las personas claves de la empresa acaben fácilmente en tiempos de trabajo **excesivos** o bajo fuertes **presiones** de plazo y urgencia.

"SCANDINAVIAN JOURNAL OF WORK,
ENVIRONMENT & HEALTH"
FIOH

De acuerdo con la 3ª encuesta europea sobre las **condiciones de trabajo**:

- *El 29% de los empleados europeos trabaja continuamente respondiendo a exigencias estrechas de tiempo y plazos.*

- *El 20% trabaja 45 o más horas semanales, siendo este porcentaje mayor entre*

los trabajadores autónomos.

- Alrededor del 13% de los empleados de jornada completa trabaja semanalmente 51 horas o más. Es decir, superando las 48 horas establecidas como "límite máximo" en la directiva europea sobre tiempo de trabajo.

Aunque desde hace décadas se ha estudiado la relación entre tiempo de trabajo y salud, el interés se ha centrado, sobre todo, en los efectos del trabajo por turnos y el nocturno sobre la salud, dejando un poco de lado la cuestión de su **duración**. En psicología del trabajo, un tema clásico ha sido el de la relación entre las demandas de trabajo mental y la salud. En vez de cuantificar directamente la actual duración de la semana laboral (exposición), la mayor parte de los estudios psicosociales han utilizado diversos cuestionarios para preguntar sobre las percepciones subjetivas de la carga de trabajo.

En el presente estudio se trata de **actualizar** el conocimiento existente sobre la relación entre la duración del trabajo y la salud. Además, se examina la validez de **dos orientaciones** a este respecto que pudieran aclarar la relación tiempo de trabajo-salud:

1 - La recuperación insuficiente del cansancio o fatiga.

2 - La experiencia de un estilo de vida

de baja calidad.

La revisión realizada muestra que, desde luego, la larga duración del tiempo de trabajo repercute **negativamente** sobre la salud, en especial, sobre las enfermedades cardiovasculares, el retiro por incapacidad, un bajo nivel de salud percibido subjetivamente, y la fatiga. Los estudios más interesantes indican que más de 11 horas diarias de trabajo implican un riesgo tres veces mayor de **infarto de miocardio** y cuatro veces mayor de **diabetes** no dependiente de la insulina, en comparación con un horario normal de trabajo. Igualmente, más de 60 horas semanales de trabajo se relacionan con un riesgo tres veces mayor de **retiro por incapacidad**.

Los resultados señalan de este modo que la larga duración del trabajo no sólo es subjetivamente estresante sino que puede conducir también, a un mayor **riesgo de enfermedad**. Sin embargo, todavía son pocas las investigaciones realizadas en los diferentes campos de la salud. Sólo se ha revisado un estudio en el campo de la mortalidad y en el de la diabetes.

*El estudio se ha orientado, también, hacia la evaluación de las pruebas existentes sobre **cambios fisiológicos** y de **comportamiento** relacionados con el exceso de trabajo:*

- Las pruebas sobre modificaciones

fisiológicas **cardiovasculares** son bastante débiles y sólo unos pocos estudios indican un posible efecto sobre, por ejemplo, el aumento de las pulsaciones cardíacas o la presión sanguínea.

- Se ha descubierto alguna prueba ocasional sobre un efecto depresivo del sistema **inmunológico**.

- No hay pruebas sobre una posible relación con los **malos hábitos** alimentarios o la inactividad física.

- Los resultados más consistentes corresponden a los efectos negativos **sobre el sueño**. En concreto, las horas de sueño se reducen notablemente entre los que trabajan más de 50 horas semanales. Es decir, la distorsión de la estructura temporal de 24 horas se refleja en dormir menos solamente cuando hay un **alejamiento importante** de la distribución normal de las horas de trabajo.

A partir de aquí, se puede estar de acuerdo con la conclusión de que las pocas horas de sueño debidas a una recuperación insuficiente puede ser la vía de conexión entre la larga duración del trabajo y la mala salud. Dormir poco (4-6 horas diarias) está relacionado con un incremento del riesgo de enfermedad coronaria al compararlo con un sueño normal (7-8 horas diarias). También está admitido que dormir poco aumenta la actividad

del sistema nervioso simpático y puede conducir al incremento de la presión sanguínea y las pulsaciones cardíacas.

Las investigaciones sobre privación parcial del sueño muestran que ya seis días durmiendo cuatro horas diarias cambian el perfil de la cortisona en 24 horas, aumenta la actividad del nervio simpático y disminuye la tolerancia a la glucosa en sujetos jóvenes y sanos. Un estudio reciente, concluye que más de 61 horas semanales de trabajo y el poco sueño (menos de cinco horas diarias) se relacionan con al menos un riesgo duplicado de infarto de miocardio, señalando también que la combinación mucho trabajo-poco dormir implica el más alto riesgo de infarto de miocardio.

Es posible que el sueño insuficiente sea también la vía común que pueda explicar algunos efectos sobre la salud del trabajo por turnos y la apnea del sueño. Dado que las altas exigencias profesionales y el estrés son también factores de riesgo para el insomnio y la privación del sueño, ésta podría ser la vía por la que la excesiva carga mental y el estrés profesional pudieran aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Las relaciones entre estrés laboral, largos tiempos de trabajo y el sueño pueden ser

complicadas. Los efectos de la duración del tiempo de trabajo sobre el dormir dependen probablemente del estrés profesional. Dado que solamente pocas personas pueden trabajar muchas horas sin estrés, resulta difícil **separar** los mecanismos fisiológicos y conductuales de ambos.

*En conclusión, la revisión realizada implica que tenemos buenas razones para preocuparnos acerca de los posibles efectos adversos de los tiempos de trabajo excesivos. Sin embargo, se precisan más investigaciones epidemiológicas y fisiológicas para aclarar los diversos efectos y vías de acción conectados con la duración del trabajo. Dado que la **privación del sueño** y sus consecuencias fisiológicas constituye una candidatura prometedora como vía de acción, a través de una recuperación insuficiente hacia una mala salud, el papel del sueño y, especialmente, de su privación parcial a largo plazo, debería ser investigado con mayor profundidad.*

Por otra parte, hay que destacar que la mayor parte de los **estudios epidemiológicos** sobre este tema se han desarrollado en Japón, el país donde el “*karoshi*”, la muerte súbita debida a muy excesivos tiempos de trabajo y sueño insuficiente, fue identificado por primera vez. Dado que los factores psicosociales y privados pueden depender de **factores culturales**, se necesitan más investigaciones en otros países para aclarar las relaciones duración del trabajo-salud, en otros ámbitos. El objetivo final es, evidentemente, la **prevención** de los efectos negativos que pudieran estar relacionados con los tiempos de trabajo. En este sentido, sería beneficiosa la **información adicional** sobre:

1 - La relación dosis-respuesta entre exceso de horas de trabajo y salud.

2 - Los factores clave, como el estrés y el sueño, que pueden incidir sobre el efecto final resultante.

