

Riesgos emergentes, la cara oculta de la competitividad

Las profundas transformaciones que han experimentado nuestros métodos y herramientas de trabajo suponen no sólo un nuevo impacto para nuestra salud sino también para el bienestar de la empresa. Conocer sus potenciales efectos y, sobre todo, controlar los riesgos, se ha convertido en una prioridad de primer orden



» Poco tiene que ver nuestra forma de trabajo actual con la de hace escasas décadas. La externalización de funciones, la coordinación de tareas por equipos, el trabajo a distancia o las jornadas flexibles han llegado para quedarse, al igual que los ordenadores, los teléfonos móviles, las impresoras, o los monitores. Toda innovación conlleva implícita un precio y, en este caso, los efectos de la presión laboral y del uso continuado de las nuevas tecnologías tiende a desgastar las defensas de los trabajadores, quienes, no pocas veces, acaban por somatizar la acción de dichos estímulos. Ante esta nueva situación, cada vez son más las empresas que se muestran alerta frente a los "riesgos laborales emergentes" y están aportando soluciones de carácter preventivo. Una vez asumidas problemáticas más conocidas como el cuidado de la ergonomía o el problema del tabaquismo, actual-

mente son el *mobbing*, el *burn out*, el estrés, el síndrome visual informático o la inmersión en campos electromagnéticos, los temas que centran la atención de seminarios y encuentros sobre salud laboral. Sin duda, entre estas nuevas alteraciones, las más conocidas son las referentes a los trastornos psicosociales, en especial el estrés. Tanto es así que la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo ya ha advertido de que este nuevo riesgo laboral es, después de los dolores de espalda, el más frecuente de los problemas entre los trabajadores de la Unión Europea -afecta a uno de cada tres de ellos- y cuesta a los estados miembros un mínimo de 20.000 millones de euros. Pero al igual que ocurre con el *mobbing* o el *burn out*, el coste no se puede contemplar sólo desde el punto de vista material, ya que los riesgos psicosociales tienen un efecto en el conjunto de la

empresa y, en última instancia, en la propia sociedad.

Y si los expertos ya han logrado un cierto consenso sobre el origen de estas particulares afecciones psicosociales y, lo que es más importante, una guía sobre sus posibles vías de prevención y tratamiento, aún queda un camino más largo por recorrer en lo que se refiere a los riesgos asociados a las nuevas tecnologías. Algunos factores perjudiciales, como el efecto acumulativo en el sistema respiratorio de las micropartículas procedentes de los tóners de impresora, están más claramente identificados, mientras que existen aún muchas dudas sobre la incidencia en el organismo de la multitud de campos electromagnéticos que nos rodean. Tal como afirman los expertos, todavía queda mucho por hacer a nivel de análisis clínicos y académicos ya que, muchas veces, las innovaciones van más rápidas que las soluciones.

Mitos y realidades de los problemas asociados a las nuevas tecnologías

¿Podríamos imaginarnos una oficina sin ordenadores, impresoras, teléfonos móviles, o fotocopiadoras? A cambio de facilitarnos nuestra labor diaria, estas herramientas han pasado a formar parte de nuestro entorno, aunque al parecer no de forma inocua.

► Rapidez, portabilidad, flexibilidad, competitividad... La lista de ventajas que conlleva el uso de las nuevas tecnologías resulta interminable. Sin embargo, a pesar de la familiaridad con que las usamos, muy poco se sabe aún de los riesgos que pueden suponer para nuestra salud.

"El problema es que muchas veces los efectos se muestran muy a largo plazo y cuesta bastante cuantificarlos", explica la doctora Asunción Calatayud, experta en salud laboral del Departamento de Medicina Preventiva de la Universidad de Valencia.

SÍNDROME VISUAL

Aunque, actualmente no existe evidencia científica de que el trabajo prolongado ante un monitor pueda causar daños permanentes en la visión, son habituales las quejas sobre molestias y trastornos oculares entre los usuarios. Ojos rojos, irritados, secos, llorosos, o con poca tolerancia a la luz suelen ser algunos de estos síntomas, agru-



hace más que revelar alteraciones visuales no corregidas como la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo, o bien anomalías de convergencia. Es por ello que los espe-

Siete de cada diez trabajadores sufren el "síndrome visual informático"

pados bajo la denominación de "síndrome visual informático", y que incluso pueden ir acompañados de mareos y dolores de cabeza. Según recientes análisis de la Academia Americana de Optometría, esta patología estaría afectando a cerca de siete de cada diez trabajadores sometidos a los efectos del uso constante de monitores, mientras otros estudios llegan a elevar este índice a casi el 90 % de los usuarios.

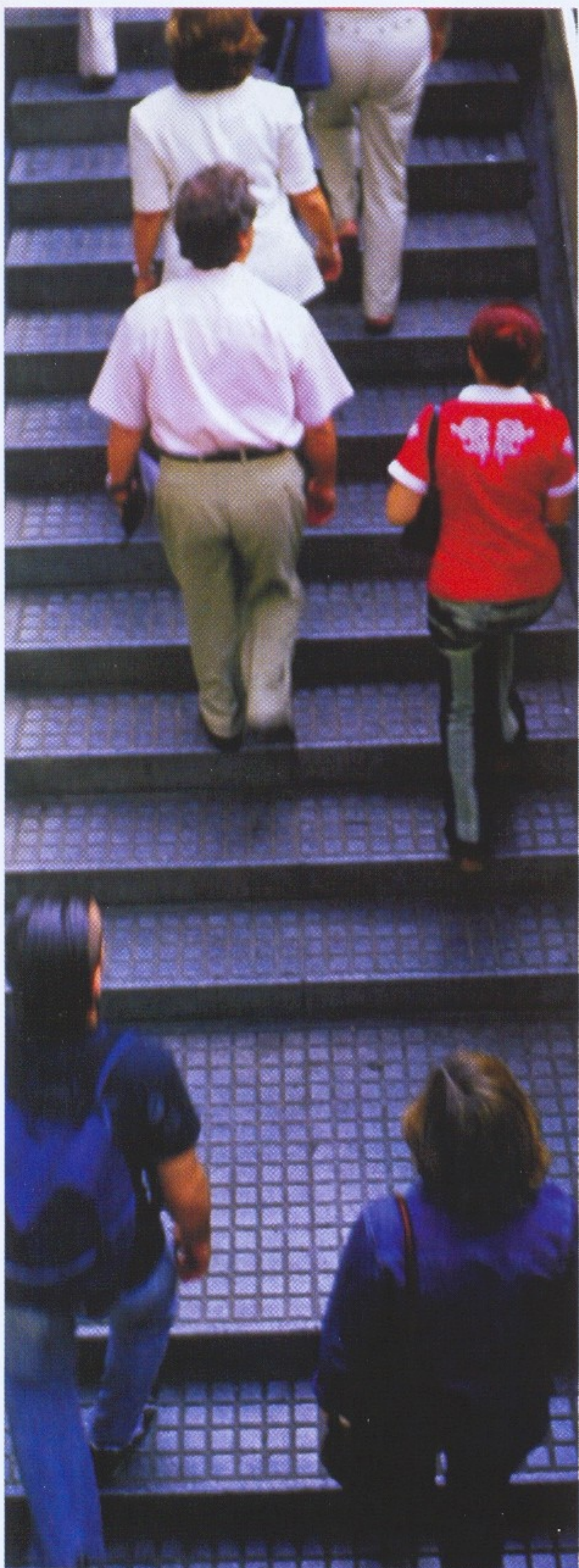
Si bien este fenómeno puede afectar a todos los trabajadores frente a una pantalla, también ocurre que el uso del monitor no

cialistas recomiendan que, antes de iniciar un trabajo que implique pasar largas horas ante una pantalla, se acuda a una revisión exhaustiva de la vista, que debería repetirse cada dos años. Igualmente, además de intentar trabajar en un ambiente con iluminación adecuada y suficiente que evite los reflejos, se recomienda "descansar" los ojos cada hora desviándolos de la pantalla y concentrarse en el parpadeo. Tampoco hay que olvidar algunas medidas ergonómicas, como vigilar que el monitor esté a una distancia no menor de 60 centímetros de nuestros ojos. La propia tecnología, por su parte, también brinda soluciones. Así, la paulatina sustitución de las tradicionales pantallas de tubo de rayos catódicos (CRT) por los monitores de cristal líquido (LCD) disminuye considerablemente la fatiga visual ya que éstos no castigan al ojo con una elevada frecuencia de refresco de la pantalla.



CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS

Por el simple hecho de trabajar con flujos de electrones, las pantallas CRT emiten una cantidad de radiación de frecuencia ultrabaja, razón por la cual se recomienda el uso de filtros que minimicen las dosis que recibimos. ¿Pero cuáles son sus efectos reales? Ésa es la gran pregunta que muchos expertos aún están tratando de responder, tanto para las pantallas como para los teléfonos móviles u otro tipo de dispositivos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el objeto de las investigaciones debería ser la distribución de la energía transmitida por las ondas electromagnéticas que absorbe la cabeza del usuario, el órgano más expuesto del cuerpo. Sin embargo, para la OMS, "la energía absorbida procedente de un teléfono móvil no superaría los límites actualmente recomendados". La clave estaría en la baja frecuencia con la que operan estos aparatos que, a diferencia de lo que ocurre con las radiaciones de frecuencias muy altas -como es el caso de los rayos X- la energía producida no es suficiente para romper la unión de iones, lo cual impide que sea capaz de modificar las células vivas. "Aunque hay estudios científicos, éstos, generalmente, sólo se han basado en exposiciones a elevadas intensidades. Todos los aparatos por los que circula la corriente emiten una radiación electromagnética, pero no está demostrado que estos campos produzcan problemas de salud", explica el doctor Jesús Hermoso de Mendoza, director del Departamento de Medicina del Trabajo del Hospital Clínico de la Universidad de Navarra.



Las nuevas dinámicas laborales ponen a prueba el equilibrio personal

Vivimos inmersos en una cultura del trabajo en la que el factor tiempo, unido a una importante carga de trabajo y responsabilidad, están generando altos niveles de estrés que pueden desembocar en situaciones como el *burn out*

► Aunque la flexibilidad laboral, el acceso a nuevas tecnologías, o el aumento de la temporalidad han significado, en muchos sentidos, un gran avance competitivo para las compañías, también han conllevado nuevos y serios riesgos psicosociales para los trabajadores.

Como bien explica Jorge Serra Pallisa, director del Área de Psicosociología de la Prevención de la Dirección de Seguridad e Higiene de Asepeyo, "las distintas

bajo, aumentar las actividades en equipo, externalizar ciertos servicios, optar por la subcontratación, flexibilizar los turnos o exigir mayores niveles de rendimiento pueden generar graves problemas de adaptación en el personal, y por consiguiente, repercutir en su salud y seguridad. Una situación que ya comienza a reflejarse en prestigiosos estudios, como los realizados recientemente por la Agencia Europea de Seguridad y Salud

El estrés en el trabajo cuesta a la UE un mínimo de 20.000 millones de euros

formas que tiene la empresa de organizarse, además de ser la columna vertebral sobre la que se sustenta, influyen en los comportamientos y actitudes de las personas que la componen". De esta forma, adoptar fórmulas como el teletra-

en el Trabajo, que indican que más de la mitad de los empleados europeos terminan trabajando a ritmo acelerado, con plazos muy justos, durante al menos una cuarta parte de su jornada laboral. Y si este fenómeno incide directamente

en el bienestar del afectado, no lo hace menos en el de la empresa. De hecho, dichos problemas revisten graves riesgos para el conjunto de la organización al afectar desde los índices de productividad y competitividad hasta los niveles de jubilación anticipada, sin olvidar el aumento de las tasas de accidentes laborales. Los costos en salud mental en la Unión Europea ya representan entre el 3 y el 4% de su PIB, mientras que en Estados Unidos se llega a los 40 millones de dólares anuales sólo en gastos que cubren el concepto por depresión.

LA "EPIDEMIA" DEL ESTRÉS

El riesgo laboral psicosocial más conocido –sus primeras definiciones datan de la década de los 30- es, sin duda, el llamado "estrés laboral". Tal es su incidencia que no pocos recurren a la expresión "epidemia mundial" para referirse a esta afección que, según la citada agencia europea, es la más común entre los trabajadores después del dolor de cabeza. Se ha calculado, además, que el estrés relacionado con el trabajo cuesta a los estados de la Unión Europea como mínimo 20.000 millones de euros al año. Aunque no se considera una enfermedad, son

cada vez más quienes acuden a los especialistas agobiados por una serie de alteraciones físicas y psicológicas cuyas causas resultan difíciles de diagnosticar. En términos científicos, los detonantes de estas situaciones suelen llamarse estresores, y van desde el propio ambiente físico que rodea al individuo hasta las formas de organizar el trabajo de la empresa, pasando por cualidades propias de la persona que le ayudan a procesar de mejor o peor forma las situaciones de tensión. Así, un entorno ruidoso, con altas temperaturas y poco iluminado puede desencadenar episodios de estrés en una persona que no sólo tenga poca tolerancia a la adaptabilidad o a la ansiedad, sino que sufra de dificultades para asumir horarios más flexibles o la llegada de nuevas tecnologías a su medio laboral. Este riesgo, que a nivel físico suele manifestarse a través de problemas respiratorios, gástricos o circulatorios, entre otros, lo estarían sufriendo, según diversos estudios, más de una cuarta parte de los trabajadores europeos, por lo que no es de extrañar que especialistas como Serra Pallisa lo califiquen como "uno de los mayores problemas en el ámbito del trabajo".