



El coste del estrés

CECILIA GUERRA

En los años ochenta, cuando los medios de comunicación comenzaron a hablar del estrés, esta enfermedad se asociaba con los altos ejecutivos. Ahora, el término es de uso normal ("estoy estresado", "tengo un trabajo estresante") y son cada vez más las personas en todas las profesiones y en todas las escalas salariales afectadas por este mal, que ya ha sido identificado por la Unión Europea como la segunda causa de baja laboral (un 28 por ciento) tras los dolores de espalda (un 30 por ciento).

Asalariados o funcionarios, profesionales liberales o secretarías, el trabajo se ha convertido en una de las principales causas de enfermedad, de depresión y agresividad, según los expertos, y esta tendencia va en aumento en todo el mundo. Según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, se calcula que sólo en el Viejo Continente más de 40 millones de personas sufren estrés, lo que supone unas pérdidas de unos 20.000 millones de euros anuales (casi un 3 por ciento del PIB de la Unión Europea) a causa del absentismo, los costes sa-

nitarios y los programas que se han puesto en marcha para ayudar a los trabajadores a manejar este problema, en un momento en que las tasas de desempleo crecen sin parar y las compañías, grandes o pequeñas, reducen sus plantillas para aumentar los beneficios.

BAJAS POR ESTRÉS

Un mundo cada vez más cambiante que exige una constante adaptación, el miedo a perder el trabajo en una época de malas perspectivas económicas, el incremento de la productividad y, por tanto, la disminución del

tiempo dedicado a la vida personal o al ocio, la proliferación de los teléfonos móviles, el correo electrónico e Internet mantienen a los empleados conectados a sus trabajos durante las 24 horas del día, todos estos factores han disparado enfermedades como migrañas, fatiga crónica, todas ellas asociadas al estrés, y han multiplicado las consultas al especialista. "El estrés se está incrementando dramáticamente y lo que la mayoría de quienes lo padecen no saben es que lleva aparejado una serie de peligros y efectos", dice en su página de Internet el doctor



En Estados Unidos entre el 75 y el 90 por ciento de las visitas a los centros de salud están relacionadas con el agobio profesional.



Trabajar feliz

Cómo hacer del trabajo un lugar más agradable? Una firma de componentes microelectrónicos escocesa, Ingenico Fortronic, acaba de poner en marcha un plan para que sus 250 empleados no estén pendientes de la hora de salida. Además de celebrar las reuniones de trabajo en el jardín si el tiempo lo permite (cosa rara en Escocia), han instalado en las dependencias de la empresa un *chill-out* (zona de relajación), un *bis-trot* con especialidades francesas y un salón de juegos, diseñado con los más innovadores avances para hacer frente a la depresión. "Nadie abusa", ha dicho un portavoz de la firma al periódico *The Guardian*. "La gente se toma el tiempo que necesita, pero hemos comprobado que se quedan más tiempo en su puesto de trabajo y que se esfuerzan el doble. También se les ve mucho más relajados", señala.

El estrés laboral se describe como un desequilibrio entre los esfuerzos que exige el trabajo y la capacidad del individuo para responder a ellos

Paul Rosch, presidente del Instituto Americano del Estrés que, en varios documentos, alerta que entre el 75 y el 90 por ciento de las visitas a los centros de salud en ese país están relacionadas con el agobio profesional.

En España, todavía no existen datos respecto al coste económico del estrés, ya que no se considera una enfermedad profesional, sino una dolencia común como ocurre en el resto de los países del entorno comunitario, excepto Gran Bretaña e Italia. Sin embargo y según un estudio realizado este año por el sindicato UGT, se ha convertido en uno de los principales riesgos derivados del trabajo (hasta un 28 por ciento de los europeos opinan así). Es más, en la Encuesta Nacional de Calidad de Vida en el Trabajo 2002,

que realizó el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, se asegura que el 58,2 por ciento de los empleados españoles mantiene un nivel elevado de atención durante más de la mitad de la jornada laboral y un 32,2 por ciento realiza tareas repetitivas y poco creativas. Según este documento, entre el 50 y el 60 por ciento del absentismo laboral está relacionado con el estrés y el 15 por ciento padece "mobbing" (acoso laboral). Por sectores, los más afectados son las ramas de servicios sociales (sanidad, educación), administración y banca. Pese a ello, los colectivos que peor lo tienen son los contratados interinos y los trabajadores en prácticas, así como los que forman parte de empresas de trabajo temporal (ETT), ya que suelen estar obliga-

dos a mantener un ritmo de productividad elevado (68,4 por ciento) y a realizar tareas poco estimulantes, con contratos de corta duración (53,5 por ciento). Del total de consultas médicas realizadas en 2000, el 20 por ciento se debió a lesiones asociadas con el ejercicio profesional y de ese porcentaje, un 3 por ciento estaban relacionadas con el estrés.

¿QUÉ EL ESTRÉS?

Frente a una amenaza externa, el cuerpo humano, como el de todos los mamíferos, reacciona siempre de la misma forma: huye o combate. Es el famoso "lucha o vuela", el principio descubierto por el fisiólogo norteamericano Walter Cannon a principios del siglo XX. Es decir, que la presión es estimulante y en cantidades moderadas puede ser benigna, incluso beneficiosa, porque es una reacción prevista por la naturaleza humana para superar los retos de la vida. Pero cuando uno ya no es capaz de controlar esa presión, entra en la zona de riesgo. El problema es que no tiene una causa orgánica, aunque puede desencadenar numerosas alteraciones. Entre ellas, y sobre todo si esa situación se prolonga durante un tiempo, problemas digestivos, respiratorios, cardiovasculares (hipertensión), problemas en la piel (como la psoriasis), cefaleas, insomnio, dolores crónicos de espalda y, en el peor de los casos, infartos de miocardio. A esto hay que sumar que para amortiguar sus efectos se incrementa el consumo de ansiolíticos (entre cuatro y seis millones de españoles los toman) y otras conductas menos saludables como el tabaquismo, el alcoholismo o la ansiedad por la comida. En el ámbito laboral, el estrés se describe generalmente como un desequilibrio entre los

El trabajo se ha convertido en una de las principales causas de enfermedad, depresión y agresividad

Las soluciones pasan por enfrentarse a los focos del estrés y tratar de solucionar el conflicto, relativizar la importancia del trabajo y dar más valor a la vida privada.

Posibles terapias

- **Yoga o Pilates**
Dos 'deportes espirituales' que ayudan a relajar la tensión y desarrollan los músculos. El Pilates, cada vez más popular en nuestro país, previene el dolor de espalda.
- **Tener un hobby**
Bailes de salón o clases de fotografía ayudan a despejar cuerpo y mente durante el fin de semana.
- **Dieta sana**
Algunas comidas elevan el azúcar en la sangre, lo que genera más ansiedad. Una nutrición adecuada contrarresta los efectos del incremento de la adrenalina, asociada al estrés, que puede causar úlceras e hipertensión.
- **Tiempo libre**
La mayor queja de muchos trabajadores es que no tienen tiempo libre. La posibilidad de disfrutar del ocio da una sensación de control y eleva la autoestima.
- **Ir andando al trabajo**
Utilizar el transporte público, o mejor, ir andando al trabajo tiene efectos muy positivos. Un estudio muestra que los japoneses que han empezado a caminar han reducido un 30 por ciento el riesgo de sufrir un ataque al corazón.



esfuerzos que exige el trabajo y la capacidad del individuo para responder a ellos. Según los expertos, los factores más estresantes serían: ambientales (ruido, aglomeración de personal en un entorno reducido, falta de instalaciones como guarderías), contractuales (bajos salarios, largas jornadas, inseguridad en el trabajo), tipo de trabajo (aburrido, demasiado/poco trabajo, pérdida de funciones o de control) e interpersonales (malas relaciones con los compañeros, falta de comunicación, tratamiento impersonal por parte de los jefes).

Frente a ello, los expertos proponen varios mecanismos: enfrentarse a los focos del estrés y tratar de solucionar el conflicto, relativizar la importancia del trabajo y dar más valor a la vida privada, buscar alternativas de ocio y hacer deporte o algún 'hobby' (en España, se están disparando los centros de yoga y de meditación, dos de los remedios más eficaces según los especialistas, que se están convirtiendo en una auténtica máquina de hacer dinero), potenciar las relaciones socio familiares y buscar el apoyo de otras personas. En última instancia, acudir al psiquiatra o al psicólogo. Pero también las empresas están ante el dilema de cómo actuar. En países como el Reino Unido o EE UU, y a

pesar de que las compañías están obligadas a apretarse el cinturón, comienza a ser una práctica habitual contar con consejeros en esta materia que ayudan a los empleados con problemas o incluso con instalaciones que facilitan la relación de los trabajadores o servicios como guarderías gratuitas o instalaciones similares para que las mujeres puedan conciliar familia y trabajo. "El trabajo es una forma de darle un sentido a la vida diaria, así como una manera de ganarse el pan, de obtener reconocimiento y dinero, de sorpresa y de conocimiento más que de letargo. En suma, una forma de vivir más que una forma de morir de lunes a viernes", ha asegurado a la prensa británica Cary Cooper, psicóloga de la Universidad de Manchester.

"Vivimos en una sociedad muy competitiva en la que continuamente nos ponemos listones para alcanzar algo. Eso es bueno, pero no podemos colocarnos en un examen. Debemos ser comprensivos con nosotros mismos. Hay que entender que no hay un sitio por el que tenga que pasar todo el mundo. No hay un sitio a donde tenga que llegar todo el mundo", dice Nuria Fernández, directora del área de salud de Efipsa, una empresa que imparte cursos para controlar el estrés. ■



Carlos Carnicero Mi receta contra el estrés



El estrés es la angustia por las obligaciones que a uno le desbordan. Todo empieza, casi siempre, por una disposición activa a la intransigencia. Nos dejamos arrastrar por valores que no hemos escogido. El primero, el éxito. No sabemos muy bien por qué tenemos que triunfar y ni siquiera, en la mayor parte de los casos, nos hemos parado a meditar sobre el tipo de vida que queremos llevar; el concepto de éxito nos viene impuesto por unos valores ajenos.

En ocasiones envidio a los místicos. Ellos son tan conscientes de que Dios existe que dedican toda la vida a su contemplación. Eso se llama coherencia. Es una virtud que determina aplicar el valor exacto a las cosas en las que uno cree. Lo demás, provoca estrés. Y en eso estamos casi todos.

Leí en una ocasión la definición que de la felicidad tiene un filósofo francés, André Comte-Sponville, y tomé nota, porque me convenció: "No desees lo que no depende de ti; en cambio, pelea por lo que puedas conseguir con tu decisión y tu esfuerzo. Así serás feliz." Creo que Comte-Sponville tiene razón y se refería indirectamente al estrés como el síntoma de la infelicidad, sobre todo porque nos genera miedo. Un miedo abstracto que camina por las calles de las ciudades, se encierra en los automóviles estancados en los semáforos y discurre por las oficinas donde ejercen su dominio ejecuti-

vos agresivos que han perdido la sensibilidad en el trato con sus subordinados. El miedo es el temor al rechazo de un proyecto, a no ser el más brillante de una reunión, a no conseguir el ascenso deseado. Estrés y miedo, son dos caras del deseo de lo que no depende de uno mismo.

Teorizar sobre el estrés puede ser un acto de cinismo, porque uno mismo no puede alcanzar la coherencia que intuye que es necesaria para ser libre. Al final, la vida moderna en los países desarrollados, cuando uno está fuera de los circuitos periféricos de la marginación, se reduce, en síntesis, a averiguar si uno puede pagar con comodidad los recibos de las tarjetas de crédito. El correo se ha convertido en el mensajero de esa muerte calculada a plazos que son las notificaciones bancarias. Ya nadie escribe cartas de amor, perfumando el sobre con la ensoñación de que sus efluvios embaucarán para siempre a la persona amada. Solo mensajes y noticias que generan estrés, sobre decisiones que hemos tomado sin la libertad que exige poder rechazarlas.

Cada vez que un informativo de televisión habla de los "índices de confianza de los consumidores" y de otros baremos para medir la marcha de la economía, es decir, de nuestra

[..]
Estrés y miedo, son dos caras del deseo de lo que no depende de uno mismo
[..]

capacidad para el despilfarro, me entristezco. Quieren que consumamos más cada día para que la correspondencia bancaria nos tenga tan estresados como para no poder ser libres. Llegado a este punto, lo recomendable es abrir el ropero, contar los pares de zapatos y mirarse a los pies, para recordar que solo tenemos dos. En el fondo, para no tener estrés y ser felices, solo necesitaríamos un par de zapatos y mucho tiempo para escuchar a Robert Schumann, pasear por el parque y observar cada atardecer como si fuera el último.

Carlos Carnicero es periodista.

Sólo en el Viejo Continente más de 40 millones de personas sufren estrés, según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo