

El agotamiento por causas laborales puede comprometer gravemente la salud del corazón

Las personas que sufren el síndrome de burnout o síndrome de estar quemado en el trabajo tienen mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Es necesario desarrollar estrategias para eliminar o reducir los riesgos que dan lugar a la aparición de este síndrome, así como para mejorar la calidad de vida laboral y prevenir el estrés en el trabajo.

El agotamiento por causas laborales puede comprometer gravemente la salud del corazón. El 20% de las personas que sufren el síndrome de burnout tienen un riesgo considerablemente mayor de enfermedad cardíaca; y tienen un 79% más de probabilidades de padecer esta patología, así lo determinan estudios universitarios publicados en la revista especializada 'Psychosomatic Medicine'.

El síndrome de burnout es una patología derivada de la interacción del individuo con unas determinadas condiciones psicosociales nocivas de trabajo. También se le demonina síndrome de estar quemado por el trabajo.

Las personas que padecen este síndrome tienen un fuerte sentimiento de impotencia, ya que desde el momento de levantarse se sienten cansados. El trabajo no tiene fin y, a pesar de que se hace todo para cumplir con los compromisos, el trabajo nunca se termina. La persona que lo padece se vuelve anhedónica, es decir, que lo que anteriormente era motivo de alegría ahora no lo es, en otras palabras, pierde la capacidad de disfrutar. Aún cuando se tiene tiempo, se

siente siempre estresado. A diferencia de lo que ocurría al principio, el trabajo ya no produce incentivos para la persona afectada con burnout. Visto por otras personas, aparenta sensibilidad, depresión e insatisfacción.

A los propios síntomas del estrés a nivel corporal se suman múltiples molestias: insomnio, dolor de cabeza, mareos, dolores musculares, trastornos digestivos, infecciones, manchas o afecciones en la piel, trastornos respiratorios y circulatorios o digestivos.

Este síndrome aparece cuando no se realiza la evaluación y la prevención de riesgos psicosociales -especialmente en entornos de servicios humanos-, no se protege adecuadamente al trabajador frente a esta consecuencia o, en todo caso, no se adapta el trabajo a la persona.

Muchos trabajadores identifican estar quemado con estar a disgusto, estar harto, sentirse agobiado, tener un mal día en el trabajo, etc., pero no se observa la verdadera sintomatología del síndrome, su cronicidad o su intensidad en las fases más avanzadas.



Las causas del síndrome de burnout residen en el entorno laboral, no en la persona; la empresa es la responsable no sólo de evaluar estas causas, sino de establecer todas las medidas preventivas oportunas para asegurar que la salud del trabajador no se vea mermada como consecuencia de la realización de su trabajo

El síndrome de estar quemado por el trabajo no se ha podido tipificar como enfermedad profesional, y es considerado como accidente laboral por patología psíquica causada por el ejercicio del trabajo.

Incluso hay sentencias, como la del Tribunal Superior de Justicia de Galicia de enero de 2012, que determinó que el suicidio de un trabajador, debido al acoso al que estaba sometido, no solo era calificable de accidente de trabajo, sino que la empresa era responsable del hecho al no haber puesto las medidas preventivas oportunas, por lo que se la sancionó por falta de medidas de seguridad, imponiéndole un recargo en su cuantía máxima (el 50%).

Los sobreesfuerzos físicos están detrás de cerca del 40% de accidentes laborales con baja

Malas posturas, intentos de coger más peso del que se puede o falta de condiciones ergonómicas en el puesto de trabajo, entre otros, son algunos de los condicionantes de las bajas por sobreesfuerzos físicos, que están detrás de cerca del 40% de los accidentes laborales en Castilla-La Mancha.

En nuestra región la principal causa de baja laboral son los trastornos musculoesqueléticos. En 2012 el 77% de las enfermedades profesionales notificadas fueron debidas a procesos musculoesqueléticos. En la Encuesta regional de Condiciones de Trabajo, realizada en Castilla-La Mancha en el año 2009, el 82,6% de las personas entrevistadas manifestaron sentir alguna molestia musculoesquelética achacada a posturas y esfuerzos derivados del trabajo. Sin embargo, difícilmente se reconoce la relación de este tipo de trastornos con el trabajo.

La realización de movimientos rápidos de forma repetida, aun cuando no supongan un gran esfuerzo físico (por ejemplo, empaquetado, mecanografía), el mantenimiento de una postura que suponga una



contracción muscular continua de una parte del cuerpo (por ejemplo mobiliario o herramientas inadecuadas), la realización de esfuerzos más o menos bruscos con un determinado grupo muscular (por ejemplo amasar) y la manipulación manual de cargas pueden generar alteraciones por sobrecarga en las distintas estructuras del sistema osteomuscular al nivel de los hombros, la nuca o los miembros superiores.

En nuestra región la principal causa de baja laboral son los trastornos músculo-esqueléticos.

El pasado año el 77% de las enfermedades profesionales que se reconocieron fueron debidas a procesos músculo-esqueléticos.

Movimientos rápidos repetitivos, esfuerzos más o menos bruscos o manipular cargas pueden provocar sobrecargas musculares.

Oferta formativa de CCOO CLM

El Gabinete regional de Salud Laboral de CCOO Castilla-La Mancha imparte cursos de formación en las siguientes materias:

- Prevención de drogodependencias en el trabajo
- Riesgo biológico en el trabajo
- Gestión de las mutuas
- Riesgos psicosociales en el ámbito laboral
- Cáncer cero
- Riesgo químico
- Investigación de accidentes

Si estás interesado contacta con el Gabinete de Salud Laboral 925289753/51

Asesoramiento on-line en salud laboral

Mutuas
Riesgos psicosociales
Riesgos químicos
Otras consultas

www.castillalamancha.ccoo.es



Preguntas y respuestas

¿Qué es el recargo de prestaciones?

Cuando se declara un accidente de trabajo o una enfermedad profesional y existe constancia de la falta de adopción de medidas de seguridad establecidas legal y reglamentariamente, se presume que dicho incumplimiento eleva sustancialmente las posibilidades de acaecimiento del suceso dañoso, por lo que la responsabilidad acontece sobre el empresario, y así lo dispone la Ley de Prevención de Riesgos Laborales en su artículo 42 donde queda claro que: "el incumplimiento por los empresarios de sus obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales dará lugar a responsabilidades administrativas, así como, en su caso, a responsabilidades penales y a las civiles por daños y perjuicios que puedan derivarse de dicho incumplimiento".

Además el artículo 123 de la Ley General de la Seguridad Social dispone que "todas las prestaciones económicas que tengan su causa en un accidente de trabajo o en una enfermedad profesional se aumentarán, según la gravedad de la falta, de un 30 a un 50% cuando la lesión se produzca por máquinas, artefactos o en instalaciones, centros o lugares de trabajo que carezcan de los dispositivos de precaución reglamentarios, los tengan inutilizados o en malas condiciones, o cuando no se hayan observado las medidas generales o particulares de seguridad e higiene en el trabajo, o las elementales de salubridad o las de adecuación personal a cada trabajo, habida cuenta de sus características y de la edad, sexo y demás condiciones del trabajador".

¿Cómo se solicita el recargo de prestaciones?

Generalmente el expediente de solicitud para el recargo de prestaciones se promoverá por la Inspección de Trabajo y Seguridad Social, pero igualmente podrán instar las actuaciones tanto el trabajador afectado como sus beneficiarios.

El informe propuesta de la Inspección de Trabajo se dirige al Director provincial del Instituto Nacional de la Seguridad Social competente y deberá comprender:

- 1.Nombre, apellidos y datos del inspector actuante, trabajador causante, terceros beneficiarios y empresa o empresas responsables.
- 2.Descripción de los hechos y circunstancias del siniestro.
- 3.Preceptos infringidos con expresión del nexo causal con el siniestro.

CCOO CLM participa el lunes en una jornada sobre prevención y representación de los trabajadores organizada por FREMAP

CCOO de Castilla-La Mancha participará el próximo lunes 20 de mayo en una jornada técnica sobre prevención y representación de los trabajadores organizada por FREMAP dentro de la I Semana de la Seguridad y Salud en el Trabajo. Así, la secretaria regional de Salud Laboral de CCOO CLM, Raquel Payo, tratará sobre la presencia de agentes cancerígenos en los centros de trabajo y la exposición de las y los trabajadores a ellos, con el riesgo de padecer un cáncer de origen laboral.

En el marco de la campaña Cáncer Cero en el Trabajo que CCOO viene desarrollando desde septiembre de 2011, el sindicato exige a empresarios, servicios de prevención, mutuas y autoridades laborales y sanitarias la mejora en la notificación y registro de este tipo de enfermedades, así como la adopción de medidas eficaces de eliminación, sustitución y control de agentes cancerígenos en los entornos laborales.

CCOO denuncia el inmenso y creciente subregistro de casos de cáncer laboral. Solo el 0,19% de las enfermedades profesionales declaradas en 2012 estuvieron relacionadas con la exposición a agentes cancerígenos.

Para más información:
castillalamancha.ccoo.es



CON LA FINANCIACIÓN DE



También puedes ponerte en contacto con el Gabinete de Salud Laboral de CCOO de Castilla-La Mancha. 925289753. Plaza Horno de la Magdalena, 1. Toledo