

RSC

El estrés provoca más de la mitad de las faltas al trabajo, según estudio

Mañana se celebra el Día Europeo de la Depresión, enfermedad que está creciendo por la inseguridad y la intensidad laboral

MADRID, 8 Oct. (EUROPA PRESS) -

Entre el 50% y el 60% de las faltas al trabajo que se producen durante el año están ocasionadas por situaciones de estrés, según informó hoy la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA, por sus siglas en inglés) con motivo del Día Europeo de la Depresión que se celebra mañana 9 de octubre.

En este sentido, los últimos datos de que dispone esta agencia destacan que en España uno de cada cuatro trabajadores, el 27,9%, consideran que el trabajo afecta a su salud y, entre las causas, destacan el estrés.

Es más, el estrés, la depresión y la ansiedad son causa frecuente de bajas de más de 14 días de duración en sectores como la sanidad y el trabajo social, la educación y la administración pública, destacó dicha entidad en un comunicado.

Asimismo, otros sectores de actividad como la construcción o la agricultura también presentan una "incidencia significativa" de casos de depresión a pesar de que "no están tan sometidos a presiones laborales".

El motivo del incremento de estas patologías, según la EU-OSHA, son las nuevas formas de contratación, la inseguridad laboral, la intensificación del trabajo --con "plazos cada vez más cortos y un ritmo más acelerado"--, o a la dificultad de conciliar vida laboral y personal por un volumen de trabajo excesivo y unos horarios inflexibles.

IRRITABILIDAD O FALTA DE SUEÑO, PRINCIPALES SÍNTOMAS

Los episodios de estrés pueden alterar la manera de sentir, pensar y comportarse de una persona, señaló esta entidad, y sus síntomas incluyen reacciones emocionales, como irritabilidad, ansiedad, problemas de sueño, depresión, hipocondría, alienación, agotamiento, problemas en las relaciones familiares.

Igualmente, puede detectarse una dificultad para concentrarse; reacciones en la conducta como consumo de drogas, alcohol y tabaco; conductas destructivas; e incluso, reacciones

fisiológicas, tales como problemas de espalda, debilitamiento del sistema inmunológico, úlceras pépticas, cardiopatías o hipertensión.

Cuando el estrés en el ámbito laboral tiene una duración corta --por ejemplo cuando se realiza un trabajo concreto con unos plazos limitados-- no suele suponer un problema, e incluso "puede ayudar a las personas a desarrollar al máximo su potencial". Sin embargo, el estrés se convierte en "un riesgo para la seguridad y la salud cuando se prolonga en el tiempo".