



Opinión

Javier Mancilla
Aliste



*Académico de la Facultad de Medicina,
U. Central*

Estrés y Riesgo Psicosocial: El Costo Cardiovascular del Trabajo

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) representan alrededor del 28% de las muertes en nuestro país, según el Ministerio de Salud. A nivel mundial, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, estas enfermedades causan el 32% del total de fallecimientos, siendo el infarto agudo al miocardio y los accidentes cerebrovasculares las causas más comunes.

En los últimos años, ha habido un aumento en las muertes de personas jóvenes y adultas jóvenes por disfunciones cardíacas, un fenómeno que comúnmente no es esperado en este grupo etario. A pesar de que, en términos de conducta y estilo de vida, estas personas presentan una mayor exposición a factores de riesgo como el consumo de tabaco, una alimentación poco saludable, la obesidad, la inactividad física, el consumo nocivo de alcohol y la contaminación atmosférica, también existen factores analizados desde la epidemiología social que influyen significativamente en el desarrollo de las ECV.

La Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo ha expuesto vínculos claros entre las ECV y la exposición a factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral. Estos son definidos como "elementos de la dinámica organizacional que pueden tener efectos negativos en la salud de los trabajadores" (Moretti, Cisternas, & Pérez, 2021). Dichos factores se agrupan en diversas dimensiones que impactan en los trabajadores: carga de trabajo, exigencias emocionales, desarrollo profesional, reconocimiento, claridad del rol, conflicto de roles, calidad del liderazgo, compañerismo, equilibrio entre trabajo y vida privada, confianza y justicia organizacional, vulnerabilidad, violencia y acoso.

Según Villalobos (2004), la exposición a estos factores genera respuestas que varían desde una acomodación pasiva, donde los trabajadores se adaptan al ambiente laboral reduciendo su participación activa, hasta respuestas de estrés con componentes subjetivos, conductuales y fisiológicos. Las respuestas subjetivas incluyen estados de ansiedad y depresión, que suelen desencadenar conductas como el consumo de tabaco y alcohol, ambos factores de riesgo para las ECV. A nivel fisiológico, el estrés provoca la activación del sistema nervioso y endocrino, liberando hormonas como el cortisol, y neurotransmisores como adrenalina y la noradrenalina, todas ellas vinculadas al aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial y, en última instancia, a eventos graves como el infarto al miocardio y el accidente cerebrovascular (Moretti, Cisternas, & Pérez, 2021).

La evidencia disponible sugiere que se debe dar mayor relevancia a este tema en las discusiones de las autoridades sanitarias y laborales. Es crucial que se preste atención a las condiciones laborales que exponen crónicamente a los trabajadores al estrés, promoviendo la creación de políticas públicas que controlen eficazmente los factores de riesgo psicosociales. Además, es esencial que las organizaciones incluyan actividades de promoción de la salud en sus políticas, con una regulación, fiscalización e intervención adecuadas. Considerando que la población adulta y adulta joven representa un gran porcentaje de la masa laboral activa, estas medidas no solo mejorarán el bienestar, la salud y la seguridad en el trabajo, sino también la salud pública local y global.