



**UNIVERSIDAD DEL AZUAY
DEPARTAMENTO DE POSGRADOS**

**FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN
EL TRABAJO Y SU RELACIÓN CON LAS
CONDICIONES METABÓLICAS**

**Artículo Académico previo a la obtención de Título de
Magíster en Salud Ocupacional y Seguridad en el Trabajo**

Autor: Od. María Antonieta Martínez H.

Tutor: Mg. Paulina Espinoza Hernández.

Cuenca Enero del 2020.

DEDICATORIA

Dedico este artículo a mis padres que siempre me impulsaron y apoyaron a continuar en mi formación académica de manera incondicional. A mi esposo que ha sido un gran ejemplo de esfuerzo de dedicación y perseverancia, a mis hijos que son mi fruto de inspiración y motivación para que cada día sea una mejor profesional.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por todas las bendiciones que ha derramado en mi vida y por permitirme alcanzar esta meta académica. A mi familia, por su paciencia y aliento durante todo el transcurso de la maestría. A Paulina Espinoza por su guía en mi trabajo de titulación

Factores de Riesgo Psicosocial en el trabajo y su relación con las condiciones metabólicas

Martínez Hernández María Antonieta, OD*

*Espinoza-Hernández Paulina Mg***

anto_4mar@es.uazuay.edu.ec

*Maestrante de la Maestría en Salud Ocupacional y seguridad en el Trabajo.

**Magister en Sistemas Integrados de Gestión de Calidad, Ambiente y Seguridad.

Resumen

El interés por investigar los Factores de Riesgo Psicosocial en el contorno laboral ha cobrado fuerza en las últimas décadas como búsqueda de lograr que el trabajador se sienta a gusto e identificado en la labor que realiza. El objetivo de la investigación es realizar una revisión conceptual, histórica y de avance científico sobre los riesgos psicosociales en el trabajo y su efecto en las condiciones metabólicas.

La información analizada es estructurada en tres sub apartados: el primero dedicado al marco conceptual, el segundo a sucesos históricos y el tercero en sistematización de resultados. Entre las enfermedades más comunes, relacionadas al estrés, se identificó que las enfermedades que destacan son las cardiovasculares y el síndrome metabólico.

Por lo tanto, es fundamental mantener en óptimas condiciones los ámbitos en un mismo espacio laboral para conseguir un entorno favorable que prevenga riesgos y fomente la salud y bienestar en los trabajadores.

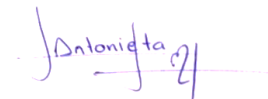
Palabras Clave: riesgos psicosociales, entorno saludable, enfermedades metabólicas.

Abstract

The interest to investigate the Factors of Psychosocial Risks in a working environment has strengthened over the decades as a result of a quest for the worker to feel well and identified with their everyday labors. The objective of the investigation was to develop a revision of concepts, history and scientific progress about the psychosocial risks in a working environment and their effect in the metabolic conditions. The analyzed information was structured in three sub-sections: the first dedicated to the theoretical framework, the second to related historical events, and finally the systematization of the results. Cardiovascular and metabolic syndrome diseases were identified among the most common illnesses related to stress. Therefore, it is essential to keep optimal conditions in all the ambits related to a common working space in order to obtain a favorable environment, prevent risks and promote workers' well-being.

Clue words: psychosocial risk, healthy environment, metabolic illnesses.

Translated by



Antonieta Martínez

Contenido

Resumen	4
Abstract	5
Introducción	7
Problema	8
Análisis Descriptivo	9
Resultados	11
Discusión.....	13
Bibliografía	15
Anexos	17

Introducción

El trabajo es cada vez una de las mayores fuentes de estrés y de angustia, por ello el control y seguimiento de los riesgos a los que están sometidos los trabajadores se vuelve indispensable en el sistema de seguridad y salud laboral, ya que en muchos casos estos aspectos no son lo suficientemente analizados para lograr un adecuado control.

De acuerdo a El Comité Mixto de la Organización Internacional del Trabajo y la Organización Mundial de la Salud (OIT/OMS) los factores psicosociales laborales se definen como *“interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el empleo y las condiciones de su organización, por una parte; y por la otra, las capacidades del empleado, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo; todo lo cual fluye en la salud y el rendimiento”*¹, los cuales han cobrado especial importancia como se evidencia en estudios realizados, los cuales muestran el crecimiento de las afecciones de la salud en la población especialmente en los trabajadores.

Los factores psicosociales de las organizaciones se refieren a las condiciones presentes en la situación laboral, el contenido del trabajo, la realización de tareas, y que tienen la capacidad de afectar el ambiente físico, psíquico, o social del trabajador, como el desarrollo del trabajo. A su vez los factores psicosociales que afectan la salud, el bienestar del trabajador y su productividad, implican costos económicos, debido a que deben pagar cantidades importantes de dinero por tiempo perdido, en incapacidades médicas, ausentismo laboral entre otras².

Villalobos, G.³, menciona que el interés por la investigación de los factores psicosociales de las organizaciones laborales ha contribuido en avances en el descubrimiento de factores de riesgo que inciden en la relación salud-trabajo.

Entre los factores psicosociales que representan un riesgo para la enfermedad está el estrés psicosocial, considerado como el fundamental, el cual se define como *“el proceso de interacción entre el individuo y su entorno, que se produce cuando el sujeto evalúa determinadas situaciones ambientales como amenazantes o desbordantes de sus recursos, poniendo en peligro su bienestar. Este proceso se fija en emociones, en función de determinados componentes personales, especialmente de sus motivos centrales y de sus recursos y estrategias para afrontarlas.”* El estrés incontrolado es un factor que precipita la aparición de ansiedad a largo plazo, y la depresión. En 1981 la depresión pasó a ser considerada por la Sociedad Internacional de Cardiología como un problema post coronario. Esto se manifiesta como causa y efecto de la enfermedad cardiovascular (ECV), es decir, pueden precipitar la aparición de la enfermedad y la enfermedad en sí misma⁴.

Además, según el Atlas Mundial sobre Enfermedad Cardiovascular (Organización Mundial de la Salud, OMS)⁵, la enfermedad coronaria (EC) y la cardiopatía isquémica son la primera causa de mortalidad en el mundo⁶.

Los factores de riesgo psicosocial en el trabajo se han identificado como importantes predictores de problemas de salud como las enfermedades cardiovasculares. Debido a las altas exigencias en el trabajo, combinadas con un bajo nivel de control sobre el trabajo, se genera una alta tensión laboral, doblando el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular, lo que constituye la principal causa de muerte en varios países de Europa y América⁷.

De acuerdo a Benitez, V.⁸, solo en el 2011, un total de 17,5 millones de muertes por ECV fueron registradas, 7,4 millones se atribuyeron a la cardiopatía isquémica y 6,7 millones a los accidentes cerebrovasculares; más de tres millones ocurrieron en personas menores de 60 años y el 42% de ellas en países de bajos ingresos. Además, en Colombia la enfermedad cardiovascular es la segunda causa de mortalidad.

A esto se le añade los rápidos cambios tecnológicos que, si bien reducen la intensidad de la energía física consumida en el trabajo, aumentan las cargas mentales, influyendo sobre las actividades de los trabajadores, donde los factores psicosociales parecen ser determinantes. Estos acelerados cambios tecnológicos, registrados en algunas ocupaciones, combinados con otros factores como la sensibilidad del individuo, su modo de vida y las condiciones generales de su medio ambiente generan la aparición de enfermedades vinculadas al trabajo, o agravan las desórdenes existentes como son las enfermedades crónicas de los sistemas locomotor, respiratorio, cardiovascular, y trastornos del comportamiento o conducta ⁵.

De igual manera los grandes cambios tecnológicos en los sistemas de trabajo (la automatización) y los cambios del mercado (fusiones, globalización) implican nuevas exigencias como el aumento de las cargas o presiones, un mayor trabajo a tiempo parcial y por contrato, y una mayor carga de trabajo que suele ocurrir en un contexto de mayor precariedad laboral, generando afecciones psicológicas y sociales para los trabajadores. Dicho fenómeno se ha tratado de estudiar bajo el concepto de “estrés laboral”, lo que implica también la consideración de mecanismos fisiológicos subyacentes y donde surge el marco para explicar la relación entre los estresores del trabajo (principalmente psicosociales) y las enfermedades derivadas de este como lo son las enfermedades cardiovasculares y obesidad ¹.

A este respecto, y con el objetivo de generar entornos laborales saludables, se deben evitar al máximo los riesgos psicosociales a través de la promoción de ambientes sanos, y mejorar de esta manera la calidad de vida de los trabajadores. Para este fin es importante mantener en óptimas condiciones todos los ámbitos dentro del espacio laboral para conseguir un entorno laboral favorable y saludable que prevenga riesgos y fomente la salud y el bienestar tanto físico como mental de los trabajadores.

Si se afronta de manera adecuada el estrés y la reacción emocional se analiza positivamente en la resolución de los problemas, el sujeto permanece sano, si, por el contrario, la reacción emocional se interioriza, por ejemplo, con depresión, o se exterioriza inadecuadamente, mediante la ira y la hostilidad, pueden aparecer problemas de salud. Debido a que las reacciones ante el estrés, tanto por exceso como por defecto, se vuelven peligrosas para el sujeto que las practica, el apoyo social y familiar, y la armonía en que un sujeto vive se convierten en un escudo para la salud física y también para la salud social.

En este contexto, el presente estudio tiene como propósito realizar una revisión bibliográfica de documentos bibliográficos completos que permitirán situar hechos importantes sobre el tema a lo largo de la historia para establecer una relación entre los riesgos psicosociales en el trabajo y las afecciones metabólicas, para en futuras líneas de investigación plantear soluciones que permitan reducir los efectos negativos en la salud de los trabajadores como consecuencia de los factores psicosociales.

Problema

Los riesgos psicosociales surgen en la organización del trabajo, debido a su grado de impacto en el contenido específico del trabajo, las estructuras organizacionales y la carga mental, entre otras variaciones que se presentan en el personal, como las relaciones interpersonales que, sumadas a las alteraciones psíquicas y biológicas derivadas del desempeño laboral, afectan profundamente al individuo. Dichos riesgos han sido poco considerados a lo largo de los años⁹.

Los riesgos psicosociales son considerados como uno de los cuatro tipos de riesgos laborales, junto con la higiene, la ergonomía y la seguridad. Se presentan cuando las personas son afectadas fisiológica y psicológicamente al desempeñar una actividad, incidiendo en la salud, la

productividad, la satisfacción, y las necesidades del trabajador⁵.

El estrés se define como el resultado de una relación entre una persona y algún factor adverso físico o mental, agudo o crónico, interno o externo de tal manera que la persona se siente amenazada y pone en peligro su vida. Existen diferencias individuales ante el estrés, lo cual puede traducirse en la magnitud, frecuencia y duración de la respuesta orgánica. Lo anterior desencadena respuestas biológicas de diferentes sistemas orgánicos afectando la salud de cada individuo.

Análisis Descriptivo

RIESGOS PSICOSOCIALES

La preocupación de las empresas por los trabajadores, por muchos años, ha sido enfocada a cumplir simplemente con los mínimos normativos laborales, tales como el pago oportuno de salarios o el número de horas laborales por semana, sin embargo, actualmente, dicha preocupación se ha ido direccionando hacia los riesgos físicos y psicológicos en el trabajo en general.

La evolución de este pensamiento conlleva cambios significativos como la consideración de un modelo participativo de la salud y la imperiosa necesidad de que este sea aplicado en los entornos laborales. Ello supone una concepción de la prevención de los riesgos y accidentes laborales, así como la consideración de los daños psicosociales como producto de una inadecuada prevención de riesgos laborales¹⁰.

Por lo tanto, hoy en día, gran parte de los estados y organizaciones centran sus esfuerzos en la compresión humana basada en el concepto que, si el trabajador se encuentra en buenas condiciones de salud física y psicológica, el impacto en la productividad y disminución de costos en materia de atención médica y acompañamiento será positivo¹¹.

Los riesgos psicosociales laborales son situaciones que tienen una alta probabilidad de dañar gravemente la salud de los trabajadores sea de manera física, social y/o mental. Estos riesgos son reales, tanto como lo son los riesgos físicos, los accidentes y las enfermedades derivadas del trabajo, ya sea que se evidencien a corto o largo plazo. El riesgo psicosocial surge en el momento que ciertos factores desencadenan situaciones con grandes probabilidades de causar efectos negativos en la salud del trabajador, lo cual finalmente tendrá repercusiones también en la organización¹¹.

El ambiente laboral y la naturaleza del trabajo por sí mismo son importantes influencias en la salud de cada uno de los individuos. Los significativos cambios en las recientes décadas, principalmente en la organización y manejo laboral han tomado cuerpo en el mundo laboral. Consecuencia de esto, se ha detectado nuevos riesgos y cambios en el campo de la salud ocupacional. Los riesgos psicosociales en el trabajo han sido identificados como elementos muy significativos relacionados principalmente al estrés y violencia laboral¹².

Los primeros estudios formales que relacionan al trabajo y los factores psicosociales iniciaron aproximadamente en los años setenta; el interés y el reconocimiento de dichos factores como un componente de importancia en la salud de los trabajadores está cada vez en aumento, generando una profundización de su contenido y ganando en complejidad y diversificación, sin embargo, debido a la gran cantidad de variables que este involucra se vuelve al tema más ambiguo e impreciso al momento de definirlo. Actualmente, existen tres formas de referirse a ellos: factores psicosociales, factores psicosociales de riesgo o factores psicosociales de estrés, y riesgos psicosociales laborales¹³.

Aunque al parecer estas terminologías se las entendiera como sinónimos o intercambiables, hay conceptos y momentos históricos que los individualiza. La Organización Internacional del Trabajo⁵ (OIT) da una definición precisa

de los factores psicosociales: “*Los factores psicosociales en el trabajo consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de organización, por una parte, y por la otra, las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual, a través de percepciones y experiencias, puede influir en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción en el trabajo*”⁵.

CRONOLOGÍA HISTÓRICA

Históricamente, la atención sobre la amenaza a la salud proveniente del trabajo se ha centrado en los riesgos físicos, químicos y ambientales. De acuerdo a Moreno, B.¹³ los daños directos más inmediatos a la salud suelen provenir de tales factores, causantes en su mayor parte de los accidentes y las enfermedades laborales o relacionadas con el trabajo.

Desde 1974, la OMS se centra y presta cada vez mayor atención a la cuestión de los factores psicosociales en relación con la salud y el desarrollo humano. Debido a la industrialización en los países en desarrollo y a la automatización de los procesos industriales en los países más desarrollados se ha generado rápidos cambios del medio psicosocial en los espacios laborales y en las reacciones de los trabajadores. La exposición a estrés psicosocial en el trabajo genera una serie de problemas de salud como trastornos del comportamiento y enfermedades psicosomáticas¹⁴.

Si bien la evolución de la actividad laboral ha traído consigo una mejora de la calidad de vida de manera general de los trabajadores, es también responsable de una serie de efectos negativos como son los riesgos psicosociales en el trabajo. Además, Ribeiro, R. P. *et al*¹⁵ indica que los cambios políticos, sociales, económicos y culturales contemporáneos vienen transformando la relación del hombre con el trabajo, y las nuevas formas del proceso organizativo del trabajo pasan incesantemente por alteraciones, cada vez más

complejas, profundas y sofisticadas, reflejándose en la salud de los trabajadores.

Con el objetivo de destacar el nivel de importancia, que cada vez crece, Soler, M.¹⁶ presenta una serie de informes y estudios, en aquellos informes presentados es importante mencionar la encuesta realizada en 1999, de la Comisión Europea, la cual revela que el 18% de los problemas de salud laborales eran causados por estrés, violencia, acoso o intimidación. Entre 1994 y 2004, considera el autor sorprendente que tan solo el 22% de las enfermedades se consideraron relacionadas con el trabajo, comparado con el número que realmente reportó estrés laboral. Esto sugiere que existe una falta de conciencia sobre el estrés como precursor de enfermedades pero también falta de conocimiento sobre las causas, consecuencias, métodos de evaluación y manejo y su aplicación¹⁷.

Respecto a la terminología, riesgos psicosociales, se comenzó a utilizar esta en los últimos años, probablemente a partir de la primera década de este siglo XXI. Término usado cada vez con mayor frecuencia para referirse a una serie de situaciones de gran impacto en la vida laboral que pueden afectar gravemente la salud de los trabajadores. Entre los riesgos psicosociales se identifican situaciones como violencia y agresión en el trabajo, el acoso laboral y sexual, el estrés crónico, el Burnout o desgaste profesional, y la inseguridad contractual¹³.

En este contexto, entre las enfermedades más comunes, relacionadas al estrés, se destaca el Síndrome Metabólico (SM). Esta enfermedad, relacionada al sistema endocrinológico, afecta un gran porcentaje de personas en todo el mundo e interfiere en la calidad de vida y en el trabajo de estas personas. El SM es una condición clínica con alteraciones metabólicas y hormonales, caracterizada por obesidad abdominal, resistencia a la insulina, hipertensión arterial (HA) y dislipidemia. Se trata de un trastorno complejo, representado por un conjunto de factores de riesgo cardiovascular, usualmente relacionados a la deposición central de grasa y resistencia a la insulina. Los trabajadores con estrés crónico

tienen más que el doble de probabilidades de desarrollar el SM, disturbios del sueño, fatiga crónica, diabetes y síndrome de Burnout¹⁵.

De acuerdo a González-Jaimes, N. *et. al.*,¹⁸ el SM, actualmente, se ha posicionado como uno de los principales padecimientos del siglo XXI que están impactando de manera contundente a todos los estratos de la población mexicana, comprometiendo seriamente la calidad de vida y la salud de quienes las padecen, cuyas consecuencias impactan a las familias, a las organizaciones, instituciones y a la economía del país; con consecuencias similares en los contextos laborales, se ha identificado al estrés como uno de los diez problemas principales de mayor impacto en la salud de los trabajadores, especialmente en el grupo de los profesionales dedicados al cuidado de la salud.

Es importante mencionar que, a pesar de que el estrés en las últimas décadas ha tomado interés, no existe una legislación específica acerca del estrés laboral, sin embargo, se han desarrollado planteamientos legales laborales generales, respecto a los límites de la carga laboral, ampliamente extendidos y en permanente aumento¹⁹. Adicional a esto, si bien la relación entre estrés y trabajo se ha estudiado en las últimas cuatro décadas, en el mundo hispano ha cobrado mayor relevancia durante los últimos 20 años, a raíz de su amplia prevalencia y sus efectos sobre las organizaciones, ya que impacta en la productividad y la salud del trabajador, así como en el clima y la satisfacción laboral²⁰.

No hay que olvidar que con el paso del tiempo los riesgos psicosociales irán fluctuando y cambiando, dando lugar a la aparición de nuevos riesgos asociados a contextos laborales futuros.

Resultados

Luego de haber realizado una exhaustiva búsqueda en las diferentes buscadores y bases de datos electrónicos, en esta sección se realiza una síntesis de los resultados actualizados sobre los riesgos psicosociales, su relación y efecto de las condiciones metabólicas.

Navinés, R. *et. al.*²¹ indican que existen dos cuestionarios basados en dos modelos usados para el estudio del estrés laboral (*modelo demanda-control, DC*, y el *modelo esfuerzo-recompensa, ERI*), dichos cuestionarios (*Cuestionario de Demanda- Control*), y el (*Cuestionario de Desequilibrio Esfuerzo – Recompensa*) investigan la relación entre el estrés laboral y la aparición de enfermedades psicosomáticas, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico (SM) (obesidad, hipertensión, diabetes, dislipidemia) y el síndrome de Burnout (o síndrome del trabajador quemado).

Basado en estos dos métodos de análisis, con respecto al estrés laboral y enfermedad cardiovascular, los autores²¹ destacan que los trabajadores con escasa capacidad de control sobre las tareas tenían el doble de probabilidades de presentar dolor isquémico o enfermedad coronaria, y si el trabajo implicaba mucho esfuerzo y poca recompensa, la probabilidad de afección coronaria se triplicaba. Además, presenta una modesta a moderada evidencia de la relación entre estrés laboral y riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares especialmente en hombres.

Respecto al síndrome metabólico (SM) entre los diversos factores psicológicos asociados con el SM, se destaca el estrés psicológico, tal que personas que experimentan mayor estrés crónico o laboral tienen un mayor riesgo de desarrollar SM y diabetes mellitus tipo 2, además que el riesgo de desarrollar SM es mayor en mujeres que han sufrido un episodio depresivo mayor²².

En este contexto, es pertinente destacar el trabajo de Navinés, R. *et al.*²¹, ya que basado en estudios previos expone el alto nivel de relación entre el estrés laboral y el SM. Muestra la relación entre la presencia de estrés laboral y el incremento de obesidad, hipertensión, diabetes mellitus tipo 2 (DM2), y dislipidemia.

Respecto a la DM2, el exceso de horas en el trabajo y la sobrecarga laboral se asocian a un riesgo 4 veces mayor de tener DM2. A pesar de que datos existentes señalan que la dislipidemia está relacionada con niveles estresantes en general, estudios evidencian que la presencia de estrés, relacionado con injusticias en el trabajo, se asocia a una elevación de trigliceridemia en hombres y a niveles elevados de colesterol²¹.

Además, Santana-Cárdenas, S.²⁰ en un estudio teórico realizado, basado en 12 trabajos empíricos publicado en los últimos 16 años, reporta que el estrés laboral tiene un efecto predictivo en la conducta alimentaria ya que las personas en estado de tensión, estrés o Burnout tienden a comer más, incrementando así su IMC, y, por lo tanto, el peso corporal. Establece también que las personas con un IMC de sobrepeso u obesidad, tendrán mayor probabilidad de presentar alteraciones en su alimentación como causa del estrés laboral. Pero, por otro lado, también destaca el caso en el que personas ante estrés laboral reducen el apetito, lo cual genera una alteración en la conducta alimentaria, evidenciando que el estrés laboral se asocia tanto con el aumento como con la disminución de la ingesta.

El estudio realizado por González-Jaimes, N. *et al.*¹⁸ soporta la información presentada, de acuerdo a este estudio, en lo que respecta a la relación entre las variables psicosociales laborales (estrés laboral, impulsividad, hábitos alimenticios, actividad física y SM), a medida que se incrementa el nivel de estrés laboral existe un incremento significativo de la impulsividad, generando al mismo tiempo, hábitos alimenticios que contribuyen al incremento de la obesidad (central cc> 80 cm. o periférica IMC> 30), encontrándose ésta última relacionada con hipertrigliceridemia,

niveles bajos de cHDL, hipertensión arterial y alteración en la regulación de la glucosa, síntomas que conforman al SM.

Ribeiro, R. P. *et al.*¹⁵ en su estudio, que tiene como objetivo general identificar la prevalencia del SM entre trabajadores de enfermería y su asociación con estrés ocupacional, ansiedad y depresión, señala que la prevalencia del SM fue mayor en mujeres que en hombres, ambos con depresión y concluyen que este hecho puede estar relacionado al estilo de vida estresante de las mujeres, como por ejemplo, los sentimientos de rabia y hostilidad que se correlacionan de forma significativa con hiperinsulinemia, hiperglucemia, dislipidemia, hipertensión y obesidad central, afirmando que los factores de riesgo psicológicos afectan el desarrollo del SM. Referente a la edad se evidencia que los trabajadores presentan el SM más precozmente, promedio de edad de 45 años, y que el SM puede ser un factor que predispone al desarrollo de la depresión.

Indican además que existe relación entre SM y depresión, ya que la depresión está vinculada al aumento de cortisol en la sangre, aumentando la intolerancia a la glucosa, presión arterial y aumento de peso. Por otro lado, una persona deprimida tiene mayor dificultad para realizar ejercicios físicos, demuestra falta de ganas en realizar dietas saludables, presentando hábitos alimenticios irregulares, lo que aumenta la susceptibilidad a la obesidad, al colesterol y a los triglicéridos y, así, a la intolerancia a la glucosa, favoreciendo el desarrollo del SM.

Es importante destacar, y que muchos artículos mencionan, la diferencia de género, por ejemplo en la investigación desarrollada por Santana-Cárdenas, S²⁰ observó que las mujeres presentan mayor vulnerabilidad al estrés que los varones. De manera similar, estudios realizados en Argentina presentados por Ortega, J.²³ indica como ciertos determinantes estructurales afectan de manera desigual a varones y mujeres, destacando la brecha salarial y el doble trabajo como fenómenos principales, y basándose en investigaciones nacionales e internacionales

destaca como la variable de género es un elemento clave sobre los factores de riesgo psicosocial. En este contexto, el autor destaca dos factores de riesgo psicosocial ante los cuales las mujeres se encuentran expuestas: la doble presencia (actividades domésticas), y la sobrecarga de trabajo.

Kortum, E.¹⁷ en su estudio destaca, en base a evidencia presentada, la importancia de abordar las cuestiones de género respecto a los efectos de las condiciones de trabajo en la salud y la seguridad. La gestión de los factores de riesgo psicosocial debe tener en cuenta tanto las características específicas del trabajo que tradicionalmente realizan mujeres y hombres, como los problemas especiales que enfrentan tanto las mujeres como los hombres que trabajan en entornos no tradicionales para su género.

En términos de globalización y desarrollo, en los países en desarrollo se evidencia que muchas empresas se han vuelto conscientes de los efectos nefastos del estrés gerencial excesivo en el desempeño de las organizaciones, así como en la salud de sus empleados, debido a que el estrés ejecutivo está tomando dimensiones críticas de manera particular en el bienestar mental y la satisfacción laboral¹⁷. En el estudio desarrollado por Santana-Cárdenas, S.²⁰ gran parte de los artículos corresponde a países a economías desarrolladas, y muy pocos artículos son originarios de países hispanos, dato relevante, ya que, como establece el autor, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en América Latina y en el resto del mundo está creciendo significativamente, a la par de que la OIT (2016)²⁴ prevé que en 2030 el estrés laboral será una de las causas más importantes de incapacidad laboral.

Discusión

El objetivo principal del presente trabajo fue determinar los riesgos psicosociales y su efecto en las condiciones metabólicas mediante una búsqueda exhaustiva de trabajos investigativos de gran impacto, debido a que

el estrés laboral está aumentando cada vez más en la vida moderna, repercutiendo en la salud de los trabajadores y afectando de forma inmediata su entorno laboral, social y familiar.

Se determinó que uno de los factores fundamentales entre los factores psicosociales está el estrés psicosocial, el cual predispone al desarrollo de múltiples enfermedades en el ser humano.

La información analizada revela que las enfermedades relacionadas al estrés laboral, con énfasis en las condiciones metabólicas, que más predominan son las enfermedades cardiovasculares como lo es la enfermedad coronaria, síndrome metabólico (SM), diabetes mellitus tipo 2 (DM2), obesidad, dislipidemia, problemas alimentarios, incluido la pérdida de apetito, y depresión.

Respecto a las enfermedades cardiovasculares y el síndrome metabólico (SM), se evidenció que estas enfermedades están relacionadas en mayor porcentaje con el estrés laboral, siendo las enfermedades cardiovasculares la mayor causa de mortalidad y de discapacidad en la actualidad¹⁹. Además, el riesgo de las enfermedades cardiovasculares es mayor en hombres sobre todo en aquellos que cubren turnos nocturnos⁶, mientras el SM tiene mayor riesgo a ser desarrollado en mujeres.

En lo que respecta a la obesidad, hipertensión, DM2, y dislipidemia, la revisión de la literatura indica que estas enfermedades están estrechamente relacionadas con el SM. Por otro lado, en lo que respecta a la obesidad también se reportó que las personas en estado Burnout, es decir aquellos que experimentan una sobrecarga laboral, tienden a comer en exceso aumentando su IMC el cual es un predictor de DM2.

De la misma manera con respecto a los trastornos alimenticios estos parecen estar relacionados con situaciones crónicas laborales generando problemas tanto de anorexia como de bulimia.

Por lo expuesto previamente, surge la inminente necesidad de implementar programas de intervención para la optimización de la estructura laboral y propiciar ambientes de trabajo saludables, con la finalidad de prevenir y controlar las enfermedades derivadas del estrés laboral. Se requiere promover en los trabajadores una cultura de hábitos dirigidos a la mejora y conservación de la salud, especialmente en lo que respecta a la ingesta de alimentos balanceados y actividad física para diseñar intervenciones que eduquen a afrontar exitosamente el estrés crónico y reducir así las enfermedades que este genera.

Por otro lado, las empresas, organizaciones y contextos laborales, deben asumir la gran trascendencia de la situación, y generar programas de entrenamiento para los trabajadores de todos los niveles, así como procurar ambientes laborales, condiciones y productos saludables que promuevan un bienestar en el corto y mediano plazo.

El presente trabajo presenta algunas debilidades y limitaciones que demandan mayor esfuerzo empírico. Entre esto es importante mencionar la generalización de los resultados, dado que el significado e impacto del estrés psicológico varía ampliamente entre culturas, género, edad, ocupación y carga laboral. Por lo tanto, para determinar las enfermedades derivadas del estrés laboral en determinados grupos de trabajo con características únicas, se requiere un estudio específico en base a un diseño de análisis metodológicamente desarrollado.

Importante mencionar que, si bien la evidencia internacional demuestra un vínculo entre factores psicológicos y las enfermedades descritas previamente, muchos estudios han sido realizados con muestras norteamericanas y europeas, siendo la población latinoamericana la menos investigada en cuanto a estudios que integren variables de estrés psicológico y desenlaces en la salud física. Por otro lado, aunque las investigaciones presentadas en el presente trabajo destacan la diferencia de género como un factor influyente en los resultados

obtenidos, en términos de porcentaje referente al grado de estrés de los trabajadores, se debe realizar estudios enfocados en este aspecto sobre todo en los países en desarrollo.

A pesar de que los artículos revisados y las tesis doctorales son relativamente actuales, es necesario realizar un estudio en el contexto actual de la pandemia por el virus SARS-COV-2 conocido generalmente como COVID-19, que hasta la fecha ha cobrado alrededor de 1.25 M de vidas, enfocado en la relación de los factores psicosociales en el trabajo y sus efectos en la salud, debido a que la pandemia obligó a realizar las actividades laborales en casa bajo la modalidad de teletrabajo, el nivel de estrés tanto laboral como general, se elevó. En este contexto, el estudio enfocado en los efectos del estrés sobre las condiciones metabólicas se considera pertinente, haciendo énfasis en las mujeres, pues además de desarrollar tareas del hogar, lo que incluye no solo el cuidado de los niños si no la educación de los mismos, fueron más propensas a sufrir cuadros de estrés crónicos. Adicional a esto sería preciso realizar un estudio enfocado, particularmente en los contextos más vulnerables de los países en desarrollo con el objetivo de considerar la regulación de los procesos de globalización y tecnología para proteger a los trabajadores.

Conflictos de Intereses

La autora reconoce que no existe ningún conflicto de intereses en el estudio.

Contribuciones de los autores

Las contribuciones para el estudio: “Factores de Riesgo Psicosocial en el trabajo y su relación con las condiciones metabólicas” fueron:

En el diseño y desarrollo del proyecto, actuó en todas las etapas de la investigación; recogida, redacción y edición del artículo; análisis de los datos; presentación final del artículo: La autora.

Agradecimientos

A Dios por las bendiciones que me brinda día a día y permitirme culminar mis proyectos y metas. De manera especial, a Paulina Espinoza mi Tutora quien me ha guiado y acompañado durante el proyecto de investigación, a mi esposo e hijos por su apoyo incondicional, por ser los promotores de este sueño.

A mis padres por los valores inculcados por enseñarme lo importante que es la responsabilidad en un trabajo y su honradez.

Bibliografía

1. JUÁREZ-GARCÍA, A. Factores psicosociales laborales relacionados con la tensión arterial y síntomas cardiovasculares en personal de enfermería en México. *Salud Publica Mex.* **49**, 109–117 (2007).
2. Consejería de Educación y Cultura. Secretaría Sectorial de Educación. Subdirección General de Personal. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. *Prevención de riesgos específicos en centros educativos. Prevención De Riesgos Especificos En Centros Educativos CAPITULO I*, (2004).
3. VILLALOBOS, G. Vigilancia Epidemiológica de los Factores Psicosociales . Aproximación Conceptual y Valorativa. *Ciencia Trab.* **6**, 197–201 (2004).
4. LARRINAGA SANDRINO, V. & HERNÁNDEZ MELÉNDREZ, E. Factores psicosociales relacionados con las enfermedades cardiovasculares. *Rev. Cuba. Cardiol. y Cirugía Cardiovasc.* **22**, 1–8 (2016).
5. Comité Mixto OIT-OMS. *Factores psicosociales en el Trabajo: naturaleza, incidencia y prevención. Oficina Internacional del Trabajo Seguridad*, (1984).
6. VIECO, G., CARABALLO, D. & ABELLO, R. Factores de riesgo psicosocial, estrés y enfermedad coronaria. *Psicol. desde el Caribe* **35**, 47–57 (2018).
7. KIVIMÄKI, M. *ET AL.* Job strain as a risk factor for coronary heart disease: A collaborative meta-analysis of individual participant data. *Lancet* **380**, 1491–1497 (2012).
8. BENITEZ, V. E. Estado nutricional de docentes y empleados de una Institución de Educación Superior, Ibarra-Ecuador. (Universidad Internacional del Ecuador, 2019).
9. BEDOYA, E., OQUENDO, S. & GALLEGO, M. Diagnóstico de los factores de riesgos psicosociales intralaborales a los que están expuestos los docentes de tiempo completo y de cátedra en la Universidad Autónoma Latinoamericana (UNAULA). *Unipluri/versidad* **14**, 102–113 (2014).
10. PEIRÓ, J. M. El sistema de trabajo y sus implicaciones para la prevención de los riesgos psicosociales en el trabajo. *Univ. Psychol. Bogotá* **3**, 179–186 (2004).
11. CAMACHO RAMÍREZ, A. & MAYORGA, D. R. Riesgos laborales psicosociales. Perspectiva

- organizacional, jurídica y social. *Revista Prolegómenos-Derechos y Valores* **20**, 159–172 (2017).
12. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M. P. E. EL EFECTO SOBRE LA SALUD DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO.
 13. MORENO JIMÉNEZ, B. Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales. *Med. Segur. Trab. (Madr)*. **57**, 4–19 (2011).
 14. KALIMO, R., EL-BATAWI, M. A. & COOPER, C. L. *Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud. Organización Mundial de la Salud* (1988).
 15. RIBEIRO, R. P. ET AL. Prevalencia da Síndrome Metabólica entre trabajadores de enfermería y su asociación con estrés ocupacional, ansiedad y depresión. *Revista Latino-Americana de Enfermagem* **23**, 435–440 (2015).
 16. SOLER, M. I. La evaluación de los factores de riesgo psicosocial del trabajo en el sector hortofrutícola: el cuestionario FAPSIHOS. (Universidad de Murcia, 2008).
 17. KORTUM, E. Psychosocial risks and work-related stress in developing countries : a call for research and action in policy development . PhD thesis , University of Nottingham . (University of Nottingham, 2011).
 18. GONZÁLEZ-JAIMES, N. L., ANDRADE, V. & JUÁREZ, A. Estrés laboral y factores psicosociales en relación al Síndrome Metabólico en personal de Salud Pública. *Efectos Psicosoc. la Cris. Labor. y la precarización del Trab. Univ. Autónoma Metrop.* **1**, 256–273 (2019).
 19. MORENO-JIMÉNEZ, B. & BAÉZ LEÓN, C. Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. *Universidad Autónoma de Madrid* 189 (2010). doi:10.1016/0277-9536(85)90255-2
 20. SANTANA-CÁRDENAS, S. Relationship of work stress with eating behavior and obesity: Theoretical and empirical considerations. *Rev. Mex. Trastor. Aliment.* **7**, 135–143 (2016).
 21. NAVINÉS, R., MARTÍN-SANTOS, R., OLIVÉ, V. & VALDÉS, M. Estrés laboral: implicaciones para la salud física y mental. *Med. Clin.* **146**, 359–366 (2016).
 22. ORTIZ, M. S. & SAPUNAR, J. Estrés psicológico y síndrome metabólico. *Rev Med Chile* **146**, 1278–1285 (2018).
 23. ORTEGA, J. “Una cuestión de entrega”: desigualdades de género y factores de riesgo psicosocial en el trabajo de enfermería. *Soc. e Cult. Goiânia* **22**, 48–65 (2019).
 24. Organización Internacional del Trabajo. *Conferencia Internacional del Trabajo, 105a. REUNION. Publicaciones de la OIT 2016* (2016).

Anexos