

[Página Principal](#) > [Riesgos Laborales](#) > Estrés laboral y enfermedades relacionadas con el estrés en el trabajo

Estrés laboral y enfermedades relacionadas con el estrés en el trabajo

Tal parece que el estrés es el enemigo de un sinfín de personas que día a día buscan la manera de combatirlo. El estrés laboral puede traer como consecuencia, enfermedades que perjudicará la calidad de vida.

En sí, el estrés tiene relación a un verdugo de los más fríos al momento de actuar. Son millones de personas que viven con mucho estrés generado por las actividades que desempeñan día a día. Especialmente, trae como consecuencia una carga laboral súper pesada, algo que genera en ello un serio problema. **El día de hoy, hablaremos del estrés laboral y enfermedades relacionadas con el estrés en el trabajo.**

Estrés laboral y enfermedades relacionadas con el estrés en el trabajo que debes tener en cuenta

Como sabrás, el estrés siempre ha estado presente y muchos encuentran la forma de combatirla, pero otros, simplemente sucumben ante tal mal. Ahora mismo, quiero mostrarte algunos padecimientos que se generan al presentar estrés laboral.

Lugar de trabajo con oficinista estresada

El síndrome de la fatiga crónica

Ahora mismo se piensa que aquellos sujetos que padecen del síndrome de fátiga crónica, han disminuido en un 50% toda su productividad. Es, en general, el agotamiento crónico el cual no se

Popular

Carta de
renuncia
voluntaria

Jun 29, 2014

Plantillas de
curriculum para
rellenar

Ago 13, 2013

Modelo
de solicitud de
vacaciones
laborales

Dic 29, 2014

Empresas que
dan trabajo para
hacer en casa

Mar 23, 2015

Derechos del
trabajador ante
una baja
voluntaria

soluciona ni con descanso. Los síntomas más importantes de este síndrome son: la pereza, el insomnio, mucho dolor muscular y fiebre, entre otros. Normalmente, aquellas personas se sienten con poca motivación y han perdido la autoestima en el ambiente laboral. Finalmente, dejan de lado las tareas con mucha facilidad.

Fatiga visual

Las personas que presentan la fatiga visual por la acumulación del estrés, normalmente tienen los ojos rojos, con mucho ardor, siempre adormilados y, claramente cansados. Todo ello alude a los síntomas del estrés. Este tipo de estrés laboral se crea por leer muchos documentos o por permanecen demasiadas horas frente a una pantalla, todo ello puede generar dolores de cabeza, malestar y hasta el síndrome del ojo seco.

Dolor de espalda

Son los propios quiroprácticos los que han sido tan solicitados por la cuenta de los oficinistas que pasan unas 8 horas sentados al frente de un ordenador. No solo causará un gran peso en la espalda produciendo un intenso dolor, sino que, el estrés laboral se verá reflejado. Lo cierto es que se trata de un malestar que puede llegar a propagarse directamente a los hombros. Lo cierto es que dicho malestar podría llegar también al cuello y la cintura. Asimismo, la lumbalgia es una de las consultas que frecuentemente hacen las personas a raíz del **estrés laboral**.

Problemas gástricos

En ese instante que la persona suele irritarse por lo que el estrés laboral crea, los jugos gástricos suelen verse afectados. Se producirá un ardor en el estómago por un tiempo prolongado y, además, es posible que la falta de apetito aparezca. Inclusive, al momento de comer, es posible que se creen fuertes dolores gástricos.

Depresión

Usualmente, aquellas personas que presentan estrés laboral, pasan por muchos efectos emocionales que han ocasionado un fuerte impacto. Algunas de ellas pueden asociarse a la fatiga, la constante irritabilidad que ya hemos mencionado. Asimismo, otras se asocian directamente a la baja autoestima, la desesperación constante, un nerviosismo atroz y la carencia de concentración. Todo ello, puede hacer que la persona pueda sentirse deprimido y, en consecuencia, sufrir un trastorno emocional profundo.

En general, las consecuencias que produce el estrés laboral terminarán perjudicando tanto al empleado como a la misma empresa. Al estudiar las consecuencias para el empleado, hay que destacar esas que se manifiestan a nivel físico y a nivel psíquico.

Varias de las consecuencias que produce el estrés pueden verse a corto, mediano y largo plazo. Siempre va a depender de la resistencia que tenga la persona frente al estrés laboral. Asimismo, tenemos la intensidad de cada uno de los estímulos o el contexto estresante, en vez del sitio de trabajo. Finalmente, la prolongación de la situación para tomar las medidas idóneas está implícitas en el acto.

Algunas consideraciones sobre el estrés laboral

Por otro lado, lo relevante es tenerla capacidad de señalar que el estrés laboral ha roto con la delicadeza existente en el equilibrio del cuerpo y la mente en el organismo de cada persona. Por ende, se trata de una consecuencia psíquica el cual podría generar cierta alteración física y viceversa. De esa manera, no es de extrañar que, por ejemplo, un trabajador empiece a manifestar cualquier signo de ansiedad en las primeras etapas (a nivel psíquico). Al final, terminará apareciendo con muchos problemas a nivel cardiovascular, inclusive, presentar diversas enfermedades coronarias a nivel físico.

Ahora mismo te mostraré una lista de varias de las consecuencias que ocasiona el estrés laboral en el trabajador y la empresa misma.

Estrés: las personas con rentas superiores informaron de que estaban cerca de un 28% más estresadas y un 8,3% menos felices

Consecuencias del estrés laboral para el trabajador:

1- Consecuencias psíquicas del estrés laboral:

- Disminuirá la capacidad cognitiva.
- Será más difícil concentrarse.
- Presentar mucha ansiedad y depresión.
- Dificultades para tomar cualquier decisión.
- Dificultades para poder conciliar el sueño profundo.
- Vivir algún tipo de trastorno sexual.
- Trastorno del tipo afectivo.
- Empezará un desorden mental como esquizofrenia o trastorno del tipo obsesivo-compulsivo.

Asimismo, entre las personas que padecen de estrés laboral, incrementa en gran medida el riesgo de una conducta perjudicial para la salud como el deseo de tabaquismo o la ingesta de alcohol junto al consumo de drogas. En el momento que la conducta ya estaba presente de modo que se previa la situación del estrés, como consecuencia, suelen aparecer deseos de consumo. Asimismo, se produce un incremento importante en el desorden alimenticio como la obesidad, la anorexia y la bulimia.

Otras de las consecuencias que produce el estrés laboral para el mismo trabajador es un constante deterioro en sus relaciones personales. No importa que, se verá reflejado tanto a nivel familiar, como amistad y pareja.

2- Consecuencias físicas del estrés laboral:

El estrés laboral también puede afectar en gran medida el deterioro físico. Entre dicho deterioro, el mismo suele aparecer a medio y largo plazo en el que encontramos los siguientes padecimientos:

Alteraciones cardiovasculares:

- Crecerá en gran medida la hipertensión.
- Se producirán enfermedades coronarias.
- Aparecerá la arritmia.

Cambios dermatológicos:

- Se producirá una caída del cabello.
- Problemas de dermatitis.
- La urticaria.

Alteraciones sexuales:

- Aparecerá la disfunción eréctil o mejor conocido como impotencia sexual.
- Constante eyaculación precoz.
- Disminuirá o incrementará el apetito sexual.
- Vaginismo.

Cambios musculoesqueléticos:

- Se producirá una contractura muscular.
- Se incrementa el riesgo a tener lesiones músculo-tendinosas.
- Aparece el dolor crónico.
- Empeora y se crean otras patologías como artritis.
- Hay mayor tendencia a padecer de calambres.
- Aparecen los tics nerviosos.

Cambios digestivos:

- Constante diarrea.
- Mucho estreñimiento.
- Las úlceras pépticas.

Cambios en el sistema inmune:

- Disminuye en gran medida la resistencia del organismo frente a diversos agentes patógenos. En general, serás más propenso a contraer enfermedades infecciosas.

Cambios en el sistema endocrino:

- Se producirá el hipertiroidismo.
- Se producirá el hipotiroidismo.

Entre las otras consecuencias, las que usualmente se presentan en aquellos trabajadores que presentan estrés laboral, es la aparición de dolor de cabeza o cefaleas. La intensidad, donde en muchas ocasiones el empleado está afectado de forma temporal, hará que perjudique cualquiera de sus actividades.

La consecuencia que trae el estrés laboral en la empresa

Al saber que el estrés laboral es un problema indiscutible, la empresa también se vería afectada por aquel individuo que la presenta.

Asimismo, el entorno también se verá afectado en gran medida. Por esa razón, es esencial para las compañías tener la capacidad de conservar un control en el nivel de estrés de cada empleado. Esto es, porque sin duda, afectará de forma directa el rendimiento.

Finalmente, la productividad y su competitividad pasarán a ser algo negativo.

Ahora mismo, quiero mostrarte algunas de las consecuencias que el estrés laboral implicaría dentro de cualquier empresa.

- Se crea una sinergia negativa, es decir, el deterioro de la relación con los compañeros y la participación.
- Incrementará el absentismo.
- Se producirán mayores accidentes en la empresa.
- Muchos trabajadores estarán enfermos, dando bajas en la empresa.
- Menor rendimiento por parte del trabajador.
- La productividad se verá afectada.
- Se incrementará el número de quejas por parte de aquellos clientes que no estén satisfechos.

Como puedes ver, son muchos los efectos que podrían perjudicar a la empresa a raíz del estrés laboral. Esto, en una primera instancia, pudiese afectar más al propio trabajador que a la misma empresa (y es así). Lo que realmente importa aquí es mantener un control y no exigirse demasiado para poder abarcar todas las tareas de la mejor forma. La salud de una persona es más importante, y por mucho que sea su necesidad, nunca deberá dejarla de lado.

Asimismo, manejar el estrés laboral pese de que no es nada fácil, tampoco es imposible. Si tienes deseos de crecer y luchar por tus sueños, habrá momentos que el estrés aparecerá y deberás combatirlo. La vida no es fácil, y la realidad es que muchos no tienen facilidades.

¿Cuál es el precio que pagan las empresas a causa del estrés laboral?

¿Cuál es el coste de la **prevención del estrés laboral** y el riesgo psico-social en el trabajo? A menudo se habla de costes para la empresa y de estrés, incluso algunos se atreven a hablar del **coste del estrés laboral**. Una idea bastante extraña, puesto que durante mucho tiempo se ha centrado su análisis en las consecuencias financieras del problema, cuando sería más sensato y constructivo centrar la atención en el coste a invertir para evitar el *estrés laboral*. Este esfuerzo también parece más legítimo si **el cálculo del coste de la tensión sigue siendo difícil**, con un coste de prevención de riesgos laborales difícil de poner en números.

El coste de la prevención de riesgos sociales en los negocios, que es parte de la tensión es bajo, moderada, sustancial o astronómico en función de cómo se hace y sobre todo la magnitud de estos riesgos cuando se decide tratarlos. El coste de extinguir el fuego o resolver las crisis (*riesgo psico-social, estrés, absentismo laboral, alta rotación, accidentes de trabajo y enfermedades laborales, deterioro social, etc.*) Es prohibitivo cuando estos riesgos ya están integrados y distribuidos en la empresa. Esto se debe a que **estos riesgos son inherentemente contagiosos, dependen de varios factores y son complejos**. En ese sentido, son difíciles de resolver una vez que han aparecido (la metáfora del fuego es la más acertada en este tema).

El coste de prevenir el estrés laboral

En comparación, el coste de prevenir las crisis de incendios y sociales todo es una suma modesta. Es como el coste del «*mantenimiento de jardines*» por un pequeño equipo de expertos controladores de gestión social, de prevención de riesgos laborales y con una gerencia cuya gestión sea responsable y garantice el bienestar de los trabajadores. Cuatro posiciones de tiempo completo en grupos grandes, además de un plan de formación hábilmente construido (ya financiado).

Cuatro puestos de tiempo parcial pueden ser re combinados en un puesto de trabajo a jornada completa en las empresas medianas y pymes. El coste total está por debajo del 1% de la nómina. Empequeñecido por los problemas sociales y económicos que plantean estos riesgos sociales.

Entre los síntomas del estrés laboral están la fatiga y la depresión. Foto: Agencias

El coste de la **prevención del estrés laboral** es modesto en términos absolutos y casi insignificante en comparación con los costes directos e indirectos causados por el riesgo que implica. El mayor desafío es, probablemente, tener la apertura y la valentía de dar el primer paso para invertir en un proyecto de prevención de riesgos laborales antes de que sea demasiado tarde.

En cuanto a los riesgos sociales, lo mejor es evitar el sufrimiento que para el trabajador supone sufrir *estrés laboral*.

Como ser pensante, tienes la capacidad de impedir que el estrés laboral haga estragos en ti usando diversos métodos de relajación. Por ejemplo, la meditación o la práctica de la respiración controlada son formas interesantes de controlar la ansiedad. Asimismo, hay que dormir bien y evitar mucho ruido o demasiada iluminación. **¿De qué manera has impedido que el estrés laboral juegue contigo?** Puedes comentarlo.

Mas informacion sobre este tema

BÚSQUEDAS 

[Ansiedad y depresion](#)

[Ergonomia laboral](#)

Sobre el autor

TRABAJO

Artículos relacionados

No Preview

Análisis de
riesgos
laborales

Riesgos
laborales en
oficinas y
despachos

Asbestosis, una
enfermedad
profesional

Prevención de
riesgos
laborales

Deja un comentario

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos ■ Responsable: *obligatorios están marcados con **

Name (required)

Email (required)

Website

Octavio Ortega Esteban

- Fin del tratamiento: Controlar el spam, gestión de comentarios
- Legitimación: Tu consentimiento
- Comunicación de datos: No se comunicarán los datos a terceros salvo por obligación legal
- Derechos: Acceso, rectificación, portabilidad, olvido.
- Contacto: Octavio[arroba]kerchak.com
- Información adicional: Más información en nuestra [política de privacidad](#)

He leído y acepto la [Política de privacidad](#) *

Post Comment

