

Encuesta / Salud

## **Estrés: un mal que no es menor**

**El 80 por ciento de los trabajadores en la Argentina asegura que sufre cansancio y agotamiento. Es el porcentaje más alto en América latina. Causas, consecuencias y algunos consejos para aliviar los síntomas**

Noticias de [Empleos](#): anterior | siguiente

Domingo 19 de julio de 2009 | **Publicado en edición impresa**

### **FOTO**



Foto: LATINSTOCK

El estrés laboral es sólo una cara del agotamiento general que sufren miles de argentinos. El deterioro de la calidad de vida queda reflejado en un estudio sobre bienestar laboral que indica que sólo el 31% de los trabajadores se siente en buenas condiciones físicas y el 60% percibe síntomas de agotamiento mental.

Por otro lado, la prevención no está a la orden del día. "El 70% de los costos de salud corresponden a enfermedades que pueden ser prevenidas", advirtió Eduardo Brunetti, presidente de Consultora Integral Operativa (CIO), que realizó el sondeo.

La incertidumbre de un año difícil, la inflación que según el Gobierno es baja pero que se siente alta, las dificultades económicas, la gripe A y sus cifras polémicas y los vaivenes políticos contribuyen este año más que nunca al típico cansancio de mitad de año y realzan el nivel de estrés general.

La encuesta recabó la opinión de 928 personas, 33% mujeres y 67% hombres. El 55% vive en la Capital Federal y el resto en las ciudades de La Plata, Rosario, Córdoba, Mendoza y otras ciudades y centros no urbanos.

El 24% es menor de 30 años, el 29% tiene entre 30 y 40 años; el 28%, entre 40 y 50 años, y 19% es mayor de 50 años. En este trabajo, ante cada síntoma se le pidió al encuestado que definiera si el mal evaluado era grave, preocupante o normal.

En el plano biológico, el relevamiento señala que el 69% percibe síntomas de agotamiento físico y casi el 80% asegura que sufre cansancio y agotamiento. En el segmento considerado de síntomas graves, Argentina supera en 8% al resto de América latina. Aproximadamente, el 35% de los encuestados manifiesta que nunca o casi nunca se siente feliz y energizado por su trabajo, según el estudio.

En cuanto al agotamiento mental, dos de cada diez encuestados dicen que tiene problemas graves para concentrarse por períodos prolongados. El agotamiento es superior entre quienes tienen personal a cargo, pero es menor entre quienes estudian y trabajan que entre los que sólo trabajan.

El panorama se oscurece cuando se mide la depresión. El 23% presenta síntomas graves de este padecimiento, "un porcentaje que supera ampliamente el obtenido por la Organización Mundial de la Salud, que presenta un 12% promedio de depresión en las organizaciones", explica Brunetti.

Con la ansiedad pasa algo similar. Los datos locales correspondientes a los segmentos considerados graves y preocupantes superan el de América latina.

Agrega el consultor que casi el 24% de la muestra de la Argentina presenta síntomas graves de ansiedad y que dos de cada diez encuestados confesaron que se sienten apesadumbrados con las expectativas de su labor.

Consultados sobre si sufren adicciones, el 65% manifestó tener alteraciones de los hábitos de conducta alimenticios y el 30% dijo que consume alcohol y fuma como modo de distensión.

En total, la encuesta de CIO sondeó a 4039 personas. Además de argentinos participaron trabajadores de Bolivia, Chile, Colombia, México, Perú y Venezuela, entre otros. La consultora elaboró un Índice de Bienestar Personal (IBP) que refleja el promedio de los resultados positivos de cinco indicadores analizados en el estudio: agotamiento físico, agotamiento mental, depresión, ansiedad y adicciones.

Mientras que el IBP latinoamericano es de 47%, el índice de bienestar de la Argentina es el menor: con 43%. El país con mayor IBP es Chile (49%), seguido por Colombia y Bolivia (48% cada uno).

### **Menos eficiencia**

En el trabajo, una persona estresada suele ser más enfermiza y menos productiva y, como consecuencia, baja su desempeño.

Según Daniel López Rosetti, presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés (Sames), "el síndrome de burn out o agotamiento genera un círculo vicioso: la persona estresada disminuye su eficiencia, lo que lleva a que se acumule más trabajo que no puede resolver porque no es eficiente. Además, tiene menos iniciativa y capacidad de decisión", explica el médico. La desensibilización emocional es típica de los trabajadores estresados.

"Uno puede pensar que la persona sobrelleva bien el estrés porque se lo ve tranquilo, pero en realidad no está actuando emocionalmente de acuerdo a las circunstancias sino automáticamente", agrega.

Angustia, irritabilidad, incapacidad para relajarse o concentrarse, dificultades para pensar con lógica y tomar decisiones, incapacidad de disfrutar del trabajo y poco compromiso con él, cansancio y depresión, dificultades para dormir y problemas físicos como cardiopatías, trastornos digestivos y dolores de cabeza, entre otros, son efectos del estrés laboral.

Sin dejar de lado las consecuencias que estos padecimientos tienen en la calidad de vida de las personas, el negocio de las empresas también se ve impactado. "Si bien es cierto que algunos costos son trasladables a los sistemas de salud - advirtió Brunetti-, las pérdidas por ineficiencia, improductividad, ausentismo, alta rotación, baja autoestima y baja identificación con la empresa son costos altamente considerables que no siempre es posible reflejar en el resultado económico, pero que pueden ser evitados con un plan de acciones correctivas."

**Marilina Esquivel**  
**Para LA NACION**