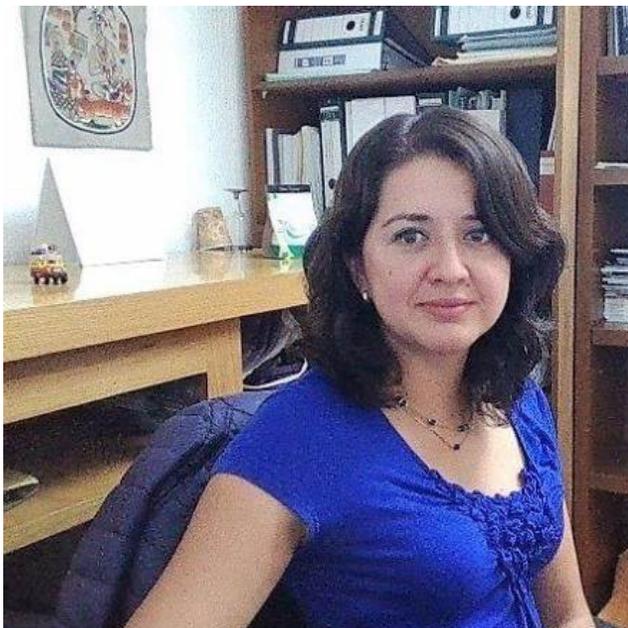


Las enfermedades de los trabajadores

Dra. Mireya Zamora Macorra



Los trabajadores de cualquier área pueden estar en riesgo de enfermarse o sufrir algún trauma relacionado con su ocupación. Hay una disciplina que se ocupa de todo lo relacionado con el tema, la Salud Ocupacional, que no solamente estudia las enfermedades relacionadas con las tareas que se



DRA. MIREYA ZAMORA MACORRA

FOTO: PROPORCIONADA POR LA DRA. MIREYA ZAMORA MACORRA

realizan durante el trabajo, sino también la seguridad del lugar y los accidentes que pueden ocurrir durante el tiempo laboral.

Según la [Organización Mundial de la Salud OMS](#) “Los riesgos para la salud en el lugar de trabajo, incluidos el calor, el ruido, el polvo, los produc-

MIREYA ZAMORA MACORRA ES LICENCIADA EN PSICOLOGÍA EGRESADA DE LA FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA, UNAM; MAESTRA EN CIENCIAS EN SALUD DE LOS TRABAJADORES DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Y DOCTORA EN CIENCIAS EN SALUD PÚBLICA CON CONCENTRACIÓN EN EPIDEMIOLOGÍA POR EL INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA.

tos químicos peligrosos, las máquinas inseguras y el estrés psicosocial provocan enfermedades ocupacionales y pueden agravar otros problemas de salud. Las condiciones de empleo, la ocupación y la posición en la jerarquía del lugar de trabajo también afectan a la salud. Las personas que trabajan bajo presión o en condiciones de empleo precarias son propensas a fumar más, realizar menos actividad física y tener una dieta poco saludable.

Además de la atención sanitaria general, todos los trabajadores y particularmente los de profesiones de alto riesgo necesitan servicios de salud que evalúen y reduzcan la exposición a riesgos ocupacionales, así como servicios de vigilancia médica para la detección precoz de enfermedades y traumatismos ocupacionales y relacionados con el trabajo. Las enfermedades respiratorias crónicas, los trastornos del aparato locomotor, las pérdidas de audición provocadas por el ruido y los problemas de la piel son las enfermedades ocupacionales más comunes.”

Este ha sido uno de los temas al que me he dedicado durante mi vida profesional. Ingresé a la Universidad en el año 2014, soy profesora titular de la Maestría en Ciencias de Salud de los Trabajadores donde me dedi-

co al contenido estadístico y epidemiológico.

Mi primer trabajo de investigación surgió durante el doctorado en donde fui asistente de un investigador del [Instituto Nacional de Salud Pública-INSP](#) quien tiene una cohorte de estudio sobre la diabetes iniciada en el año de 1990. Se han hecho 4 medi-



ciones durante 20 años y ahí puse en práctica mis conocimientos.

Ya en la universidad inicié impartiendo los contenidos de estadística, epidemiología y asesoría de tesis. Actualmente trabajo en un proyecto de investigación denominado [“Asociación entre las condiciones de trabajo, trastornos músculo esqueléticos y emocionales en personal de enfermería del Hospital General de México”](#), en el cual estudiamos las condiciones generales de trabajo de las

enfermeras, un segmento de profesionales de la salud de cuya actividad depende el bienestar de otros seres humanos. Ellas hacen la diferencia entre la vida y muerte de un paciente, sin embargo, las condiciones en las que realizan sus actividades han sido poco estudiadas.

La carrera de enfermería involucra el contacto humano cotidiano. Su trabajo es realizado la mayor parte del tiempo de pie y a menudo trasladan pacientes dentro del hospital; estas condiciones laborales generan trastornos musculoesqueléticos y algunas enfermedades mentales como depresión, ansiedad y estrés entre otras. El proyecto consiste en el seguimiento de una cohorte de aproximadamente 300 enfermeras, en ellas se identificaron, observaron y asociaron sus condiciones de trabajo con la forma en que se afecta su salud mental y física.

Los trastornos musculoesqueléticos a los que me refiero tienen que ver con una cadena de lesiones en los músculos, huesos, tendones, ligamentos, nervios y articulaciones ocasionados por la exposición permanente a ciertos factores físicos como movimientos repetitivos,



mala postura, cargas que requieren demasiada fuerza, posturas incómodas que alteran la función motora, espacios demasiado fríos o cálidos, entre otros. Estas condiciones causan algunas enfermedades ocupacionales como dorsopatías, que son dolores agudos por deformaciones de la columna, lesiones articulares, osteoartritis, lumbalgia, dolor de cuello, dolor de espalda, síndrome del túnel carpiano, lesiones del hombro entre otras. Las enfermeras trabajan de pie durante jornadas completas y eso tiene implicaciones a nivel venoso ocasionando también problemas

de varices, además, gran parte de ellas tiene sobrepeso condición que también se asocia al trastorno musculoesquelético.

A nivel mental y emocional las enfermeras y enfermeros están sometidos a muchas exigencias psíquicas pues deben seguir de manera muy precisa normas, reglamentos y códigos de ética que alteran el estado de ánimo produciendo estrés, ansiedad, depresión, angustia, entre otros.

Hay varios alumnos realizando sus tesis con ese tema; un trabajo reciente sobre el control de las emociones en las enfermeras, tema relativamente nuevo en el campo psicológico aborda la problemática del trabajo emocional del personal que asiduamente trabaja con seres humanos, porque además de su trabajo físico tienen que mantener en control ciertas emociones, tanto de sus pacientes como las propias, en equilibrio, mantener un estado de ánimo neutro y esto implica un gran esfuerzo adicional aunado a la carga de trabajo que generalmente es muy grande.

HASTA QUE EL CUERPO AGUANTE

TRAYECTORIA LABORAL DE LOS ADULTOS MAYORES

Trabajo y vejez son dos elementos incompatibles ya que esta etapa se considera como un momento de inactividad e improductividad económica pues ya se trabajó durante toda la vida y llegó un tiempo de descanso merecido. Contrario a esta concepción, en los países con ingresos medios y bajos la mayoría de personas mayores continúa trabajando, una realidad muy distinta a la que presentan regiones de mayor desarrollo económico.

Otro proyecto en el que estoy involucrada se titula *“Reconstrucción de la trayectoria laboral y su asociación con el estado de salud físico y mental de adultos mayores de la CDMX que conti-*

núan trabajando.” Debido a la pandemia no ha sido posible continuar ya que el [INAPAM](#), Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, es mi principal fuente de datos y está en receso.

Me interesa mucho estudiar la trayectoria laboral de los adultos mayores en México y asociarla con su estado de salud mental y física pues generalmente ellos continúan trabajando, la edad en la que se retiran es cada vez mayor y su frágil situación económica los obliga a permanecer en actividades productivas lo cual genera la necesidad de conocer su historia laboral, qué les impidió obtener una pensión digna que posibilitara dejar de trabajar y cuál es su estado de salud general mientras realizan tal actividad.

Es comprensible que los adultos mayores quieran seguir trabajando



después de la jubilación en los países desarrollados porque el trabajo, además de todo lo que implica, les da un sentido de vida y de pertenencia, pero en el caso de México, lo tienen que hacer porque no tienen ingresos,



no tienen pensión o no alcanzaron a cubrir las cotizaciones necesarias y carecen de medios para vivir.

En la actualidad hay un número considerable de adultos mayores que forman parte de la población económicamente activa. Conjuntamente con un estudiante de maestría se elaboró un instrumento para reconstruir los últimos empleos del adulto mayor y concretamente sus condiciones de trabajo, el tipo de labor realizada, honorarios, acceso a servicios de seguridad social y prestaciones de ley; condiciones que permiten a los trabajadores generar un ahorro para esta etapa de su vida y con ello evitar continuar laborando en la vejez.

Hay varios estudios que muestran cómo se asocia el trabajo precario con el estado de salud actual, pero hay pocos que reconstruyan la trayectoria laboral completa y eso es

importante porque actualmente muchos adultos mayores no tienen pensión y eso es resultado de la forma como transcurrió su vida.

Creemos que las condiciones laborales en que trabajan actualmente muchos adultos mayores son, en su mayoría, precarias e informales. Al llegar a la vejez, las personas que han sido parte del mercado informal y no recibieron algún tipo de pensión, continúan trabajando; por otro lado, quienes han trabajado de manera formal se vuelven informales y continúan trabajando de manera independiente lo que también presenta diversos problemas y riesgos en la vejez, como son la precariedad, inestabilidad, baja rentabilidad, inseguridad y falta de respeto a los derechos laborales vinculados al acceso a la seguridad social y a la salud.

Pese a lo expresado anteriormente encontramos que muchos adultos mayores expresan motivaciones no económicas para continuar trabajando: señalan el hecho de estar acostumbrados a cierta rutina de trabajo o estilo de vida, de mantener

vínculos y roles sociales relacionados al espacio laboral y a la comunidad y de tener el deseo de continuar. De igual manera, algunos estudios psicológicos destacan la relevancia del trabajo para el bienestar físico y mental en la vejez, mostrando que mantenerse en actividad reafirma la identidad y la satisfacción personal, siendo un mecanismo protector con-



tra la depresión, la discapacidad y la fragilidad, así como también de las funciones físicas y cognitivas.

¿TIEMPO LIBRE PARA QUÉ?

Es otro de los temas que me quita el sueño y al cual también me he dedicado. Es el tiempo que sobra después de las horas normales de trabajo y de las horas o los minutos que se emplean en ir y venir al lugar de trabajo. El tiem-

po libre encierra el ocio, así como las demás actividades que acontecen fuera del contexto del empleo remunerado. Las necesidades personales de comer, dormir, cuidar la salud y otros aspectos individuales, así como los deberes familiares, sociales, cívicos y religiosos, deben atenderse en el tiempo libre. Este es muy importante para todas las personas y en el tra-

bajo aporta un respiro en medio de todas las actividades. Cuando estudié la maestría hice mi tesis con trailers transportistas de combustible. Viajé a Veracruz, Yucatán, Tlaxcala y Oaxaca. Transportar combustible implica un máximo de riesgo y por lo

tanto les pagan mejor. Ellos están la mayoría del tiempo sumergidos en el trabajo, duermen y comen en los tráileres y en realidad tienen poco tiempo libre. Sin embargo, este es fundamental en la vida y cuando se carece de él se generan repercusiones importantes en la salud.

Los trailers tienen características particulares: un estilo de vida sedentaria, y un alto consumo de tabaco y drogas para mantenerse alertas



paseando con la familia, compartiendo con amigos, practicando algún deporte, tenían menos depresión, menos ansiedad y un mejor estado psicológico.

durante el trayecto, su tiempo libre depende de la carga laboral cotidiana, turnos extenuantes, trabajo nocturno, largas jornadas, tensión y estrés, máxima atención, entre otras. Estructuran su vida con base a su actividad de pasar casi todo el tiempo viajando. No tienen un período fijo de descanso por lo que no pueden planear actividades personales, sociales o simplemente de descanso. Muchas veces ellos asumen las instalaciones de la empresa como su propio hogar y en los días de descanso pausan su vida la cual continúan cuando empieza su siguiente viaje. Con el tiempo se genera una respuesta corporal negativa que impacta negativamente la salud y altera la vida familiar y personal del trailerero.

Se encontró en el estudio que los que tenían tiempo libre y lo utilizaban

A MIS ESTUDIANTES...

Invito a los alumnos a cursar la [Maestría de Ciencias en Salud de los Trabajadores](#) que es muy interesante porque allí confluyen varias disciplinas que aportan una visión más integral de lo que sucede en el trabajo. No somos una clásica maestría donde solo se enseñan normas y mediciones de las condiciones laborales, sí lo hacemos, pero también promovemos una visión más crítica de lo que sucede en el mundo laboral desde una perspectiva social.

Tenemos una variedad muy rica de estudiantes: psicólogos, médicos, ingenieros, químicos, abogados, etc., que están interesados en el mundo del trabajo. El objetivo es la reflexión crítica sobre la sociedad en la que estamos viviendo y trabajando.