



ESTRÉS CRÓNICO EN EL TRABAJO: ¿CÓMO ABORDARLO DESDE UN ENFOQUE DE SALUD INTEGRAL?



Desarrollar un enfoque de salud integral para el estrés crónico en el trabajo

Todo el mundo es consciente de que el estrés crónico tiene un gran impacto sobre la capacidad de las personas para rendir en el trabajo o interactuar con otras personas. Lo que muy pocos saben es que se manifiesta a través de diversos síntomas físicos, como dolores de cabeza, problemas gastrointestinales o dolor de espalda. Esto significa que, en muchos casos, se intenta encontrar una cura para los síntomas del estrés crónico, sin darse cuenta de cuál es la verdadera raíz del problema.

Las problemáticas de salud mental pueden tener efectos graves sobre la calidad de vida o en la propia salud física. Sin ir más lejos, ha habido muchos estudios a lo largo de los últimos años que vinculan el estrés crónico con un aumento de las enfermedades cardiovasculares.

Por este motivo, necesitamos adoptar un enfoque más abierto hacia el cuidado de la salud – y el estrés crónico en especial – que tenga en cuenta tanto el bienestar físico como mental. Es lo que llamamos ‘Whole Person Health’, un enfoque basado en tres pilares:

- Las organizaciones tienen que crear entornos seguros y de apoyo para sus trabajadores.
- Los empleados, por su parte, deben esforzarse por identificar el efecto que tiene su estilo de vida sobre su estado físico y mental.
- Y, por último, los profesionales de la salud tienen que ser conscientes de la interconexión entre la salud mental y física de los pacientes – cuerpo y mente – antes de extender cualquier receta.



Repensar el valor del trabajo



A medida que vamos conociendo más sobre cuáles son las causas y los efectos del estrés crónico, muchas organizaciones están repensando la forma en la que se percibe el valor del trabajo. En muchos casos, todavía existe una confusión a la hora de equiparar productividad a asistencia en la oficina, adoptando un punto de vista en el que se considera que los empleados con mayor dedicación son aquellos que están más horas en la oficina, no cogen nunca días de baja y van a trabajar incluso cuando no se encuentran bien.

El estudio ‘360 Wellbeing Survey’ de Cigna de 2018 llegó a la conclusión de que, en todo el mundo, casi siete de cada 10 personas iban a trabajar estando enfermas, a pesar de que, en este estado, su productividad cae en un 21 por ciento y retrasan su recuperación. Se trata de un fenómeno que llamamos presentismo.

Por supuesto, esto conlleva un enorme coste monetario.

* ‘360° Wellbeing Survey’, Cigna, 2019. (<https://wellbeing.cigna.com/>). Encuesta a 13.200 personas de 23 mercados: Australia, Benelux, Canadá, China, Francia, Alemania, Hong Kong, India, Indonesia, Corea, Nueva Zelanda, Nigeria, Arabia Saudita, Singapur, Sudáfrica, España, Taiwán, Tailandia, Turquía, Emiratos Árabes Unidos, Reino Unido y Estados Unidos.

Estrés y presentismo

Un estudio llevado a cabo en 2017 descubrió que, en aquellos empleados que se encontraban fuera de su país de residencia, la principal causa de presentismo era el estrés, que suponía, aproximadamente, una cuarta parte de todos los casos. En contraposición, la razón mayoritaria del absentismo era el padecimiento de algún tipo de dolor, culpable de casi la mitad de las ausencias.

Este estudio reflejaba que los trabajadores tienen la creencia de que los síntomas físicos, como una herida o una enfermedad, son realmente una causa justa para pedir una baja, mientras que los problemas de salud mental, como el estrés, no lo son.

Es importante que las empresas entiendan que el presentismo afecta a la plantilla. Por un lado, deben asegurarse de que sus directivos y supervisores se preocupan por las enfermedades y problemas personales de sus empleados, mientras que por otro han de ofrecer programas de bienestar que optimicen el cuidado de su salud y mejoren su productividad.

Es muy importante crear un contexto de comunicación abierta que permita a la plantilla ser honesta acerca del estado de su bienestar mental y emocional, pudiendo hablar abiertamente de ello cuando sufran estrés crónico.



El rol de los empleados



Los empleados tienen que poner también de su parte. En este sentido, es importante reflexionar acerca de uno de los efectos de poder acceder a atención médica de alta calidad en la mayor parte de la población en los países desarrollados. Esto, algo indudablemente positivo, también ha provocado que muchas personas consideren que las soluciones clínicas son la única vía para cuidar de su salud, sin valorar el efecto de otros factores relacionados con el estilo de vida que pueden estar perjudicando nuestro bienestar. Aunque no soy partidario de que la gente evite ir al médico, sí creo que se tiene que ser consciente de que el estilo de vida es algo que nos afecta.

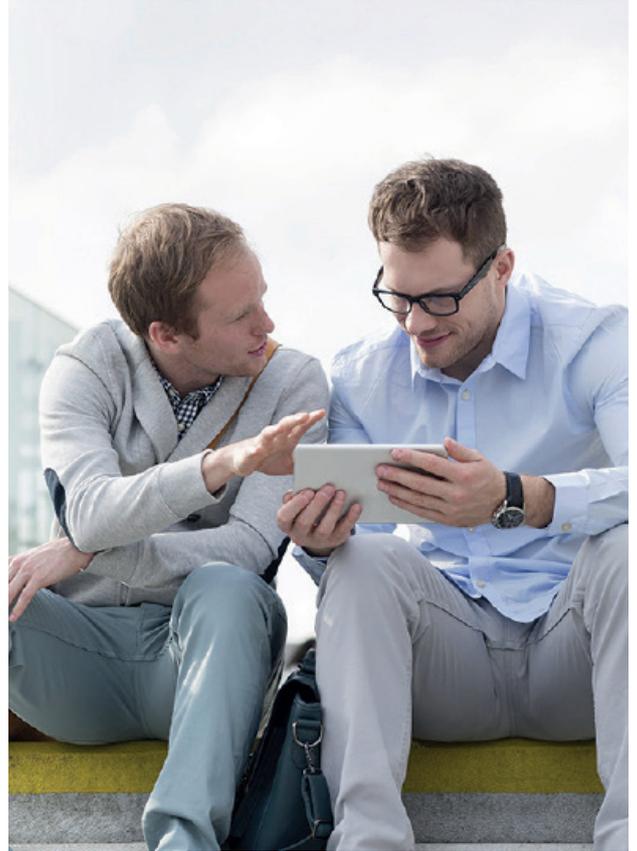
Un ejemplo de ello es la expansión de la cultura always on, en la que la gente está conectada las 24 horas del día al trabajo, a las redes sociales y a la actualidad informativa, algo que sin duda tiene una repercusión directa sobre la salud. La edición de 2019 del '360º Wellbeing Survey' de Cigna determinó que el 64% de los encuestados en todo el mundo reconocía estar "siempre conectado" al trabajo y que esto estaba perjudicando su bienestar.

Activos y comprometidos

A pesar de que se tiene muy presente la idea de que el ejercicio es muy positivo para la salud física y mental, también se trata de uno de los aspectos que más descuidan aquellas personas que padecen estrés. Sin embargo, es uno de los mejores tratamientos para abordar este problema. Seguir un estilo de vida sedentario aumenta las posibilidades de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes y otras dolencias relacionadas con la obesidad.

Además, es importante ser conscientes de que existe una tendencia a adoptar mecanismos negativos para enfrentarse al estrés, como beber en exceso, seguir una dieta poco saludable o, incluso, consumir sustancias perjudiciales para la salud. Esto sólo lleva a la creación de un círculo vicioso de emociones negativas, que puede desembocar en síntomas depresivos a largo plazo.

En este sentido, también se ha demostrado que practicar mindfulness mejora la salud. Cada vez hay más evidencias de que prácticas como la meditación fomentan una mayor atención y conciencia sobre el momento presente, pudiendo reducir el estrés crónico y el dolor. Sabemos por nuestros clientes que muchas empresas están apostando por el mindfulness en sus programas de bienestar.



Activos y comprometidos



El tercer grupo del 'Whole Person Health' son los profesionales sanitarios. Si los médicos no son conscientes del estado psicológico de un paciente, es difícil diagnosticar y tratar correctamente los síntomas físicos que padece. Es importante que las autoridades sanitarias y los expertos médicos cuenten con la formación y los sistemas de referencia necesarios para satisfacer las necesidades de aquellos pacientes que experimentan estrés crónico.

Una barrera importante para la aplicación de tratamientos que no impliquen medicación o intervención médica es la dificultad de algunas personas para reconocer que tienen un problema. La idea de llevar a cabo una terapia basada en la conversación y la externalización de pensamientos y sentimientos es para muchas personas algo embarazoso. Además, el acceso a estas terapias no es universal, ya que los profesionales médicos se encuentran, principalmente, en los grandes núcleos.

Impulsar la salud online

Aquí es donde la telemedicina y los servicios de salud digital ofrecen una gran oportunidad en las empresas para cerrar esta brecha. Poder hablar directamente con un terapeuta sobre el estrés crónico sin tener que ser remitido por el médico de cabecera es un gran recurso. Sobre todo, si estás trabajando fuera de tu propio país y te enfrentas a barreras culturales.

Hemos realizado recientemente un estudio sobre el impacto en la salud del uso de recursos digitales, evaluando la efectividad de emplear herramientas como la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) online, apoyada por SMS, aplicaciones de móvil y sitios web. La TCC se basa en la conversación y puede ayudarte a gestionar correctamente tus problemas cambiando la forma en la que piensas y te comportas. Con esta terapia, aprendes técnicas prácticas y sencillas para modificar los pensamientos negativos, mejorando tu estado mental a diario. Gracias a nuestro estudio, descubrimos que casi la mitad de las personas tenían éxito, conseguían cambiar sus comportamientos negativos y mejoraban su estilo de vida, rebajando el consumo de alcohol.



Aunque este estudio por sí solo no es suficiente para ofrecer unos resultados concluyentes sobre la efectividad del tratamiento online, sí demuestra el potencial que las herramientas digitales podrían ofrecer para identificar y apoyar a los que sufren síntomas relacionados con el estrés crónico. Los programas de bienestar de los empleados y los sistemas sanitarios que están incorporando la salud digital podrían ofrecer una intervención temprana, clave para la recuperación.

Integrar el enfoque 'Whole Person Health' en la cultura corporativa



El estrés crónico en el lugar de trabajo es un problema al que se enfrentan muchas empresas y empleados hoy en día. Aunque las causas y los síntomas son únicos en cada persona, sabemos por experiencia que es posible gestionarlos y mejorarlos. La 'Whole Person Health' es una necesidad clave para cualquier entidad y debería integrarse en la cultura corporativa de la misma forma que las políticas de salud y seguridad.



Authored by:
Dr. Peter Mills
Medical Director
Cigna Europe

