

## ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES EN EL TRABAJO

Juan Felipe Pinzón García - estrategialaboral.com

**Uno de cada cinco empleados de oficina tiene problemas de salud laboral, conozca las diez molestias más comunes.**

Las enfermedades asociadas al trabajo de oficina afectan cada vez más a los empleados, **destacándose el dolor de espalda y las contracturas como los más comunes.**

Aunque las empresas se enfocan cada día más en cuidar la salud de sus trabajadores, las condiciones y el contexto del trabajo de oficina hace que los empleados continúen enfermándose.

Estos malestares, son comunes en los trabajadores que pasan la mayor parte de su tiempo desempeñando tareas de oficina. **El estrés es uno de los malestares más frecuentes** ya que ataca tanto el frente mental como el psicosomático, asociando sus síntomas con problemas cardiovasculares y gastrointestinales entre otros.

Durante los últimos años se han reconocido una gran cantidad de males relacionados directamente con el trabajo. Sin embargo, estos **son 10 los que han provocado los mayores aumentos en los niveles de ausentismo laboral.**

**1. Fatiga visual.** Ojos rojos, ardor y cansancio son los síntomas. Se presenta por la continua lectura de documentos o computadores sin protectores visuales o con bajos niveles de iluminación. El estar concentrado en el trabajo puede hacer que el empleado comience a pestañear cada vez menos, lo que produce, a su vez, dolor de cabeza y malestar.

**2. Dolor de espalda.** Después de estar sentado(a) en una extensa jornada laboral, es muy probable que una **mala posición termine por afectar el estado de la espalda.** Aquí comienzan a aparecer el dolor en los hombros, cuello y cintura. El deficiente diseño ergonómico de las sillas también influye en este aspecto.

**3. Estrés.** Es considerado como la primera causa de ausentismo laboral y disminución de la productividad por la Organización Mundial de la Salud (OMS). **Uno de sus principales síntomas es el dolor de cabeza.** Este mal provoca que los empleados pierdan, en promedio, entre uno y cuatro días laborales al año. Existen más de 150 tipos distintos, aunque el más habitual es la migraña que afecta a un 16% de las mujeres y al 7% de los hombres.

**4. El Síndrome de la Fatiga Crónica (SFC).** Se trata de un mal que puede disminuir hasta en 50% la productividad de las personas. **Se presenta con cansancio o agotamiento prolongado** que no se alivia con el descanso y cuyos principales síntomas son: pereza, insomnio, molestia muscular y fiebre, entre otros. Otros síntomas son la pérdida del sentimiento de competencia e idoneidad profesional, desmotivación, pérdida de la autoestima laboral, deserción y finalmente abandono de tareas.

**5. Síndrome del túnel carpiano:** Es causado por la flexión reiterada de la muñeca, que produce pérdida de fuerza en las manos. **El uso del computador durante jornadas prolongadas suele provocar molestias en la muñeca y el codo,** que a largo plazo pueden derivar en tendinitis. Según estudios, durante los últimos 10 años se ha triplicado en la población.

**6. Problemas gástricos:** El comer mal en la oficina hace que enfermedades como el colon irritable y la gastritis, sean de gran frecuencia en los trabajadores, **este malestar puede generarse debido a la presión, el aumento de las preocupaciones.** Resulta frecuente entre los 30 y 45 años, edad en que la persona está en plena etapa de productividad.

**7. Obesidad:** Este mal, por su parte, se ha incrementado debido a las largas horas que los empleados pasan sentados en sus **escritorios, la falta de ejercicio y la mala alimentación.**

**8. Lipoatrofia semicircular:** Es un trastorno de la grasa subcutánea que se suele manifestar con un hundimiento en la cara anterior y lateral de los muslos y, a veces, de los antebrazos. Puede estar presente tanto en una extremidad (unilateral) como en las dos (bilateral). A veces puede estar acompañada de picores, alteraciones en la sensibilidad de la zona afectada y en el menor de los casos de molestias y dolor.

La lipoatrofia semicircular afecta a los trabajadores de oficina y seda por factores como la **baja humedad, campo magnético concentrado, exceso de aparatos electrónicos** y de nuevas tecnologías, posibles deficiencias en el mobiliario.

**9. Trastornos de trauma acumulativo (TTA):** Esta enfermedad es una familia de trastornos de los músculos, tendones y nervios, causados, acelerados o agravados **por movimientos repetitivos del cuerpo, sobre todo, cuando también están presentes posturas incómodas**, fuerzas altas, esfuerzos de contacto, vibración o el frío. Su causa son los trabajos repetitivos y de poca dinámica.

**10. Gripe:** El frío que produce el aire acondicionado, junto con los espacios reducidos en la oficina, hace que la gripe esté entre los males comunes del trabajo. **Debido principalmente a que la cercanía de los puestos laborales hace que la gripe se propague fácilmente** de haber algún empleado contagiado.

Dar un paseo, tomar aire, facilitar una alimentación saludable y aumentar los niveles de actividad física durante las horas trabajo, pueden reducir considerablemente los riesgos de estas enfermedades y otros graves problemas de salud, a la vez que le darán, tanto a empleados como jefes, una mejor calidad de vida.