

CCOO 

Tel: 91 536 52 17
comunicaciones@usmr.ccoo.es

www.ccoomadrid.es
twitter: @ccoomadrid
www.facebook.com/ccoomadrid

informe

secretaría de comunicación
gabinete de prensa

VIVIR PARA TRABAJAR

Cómo los excesos en la jornada de trabajo
impactan en la salud

Madrid, 26 de julio 2019

Secretaría de Salud Laboral

CCOO 
comisiones obreras de Madrid

Vivir para trabajar: cómo los excesos en la jornada de trabajo impactan en la salud

Cuidado: no más de 8 horas al día

TRABAJAR MUCHAS HORAS PUEDE SER PELIGROSO PARA TU SALUD, ¡más si eres mujer!

Los datos facilitados en informes anteriores de CCOO de Madrid sitúan a la Comunidad a la cabeza del tiempo de trabajo no remunerado, tanto de las horas extra que no se pagan como del exceso de horas por jornada habitual superior a la pactada y que no se retribuyen. En total supone **2,7 millones de horas de prolongación no retribuida de jornada a la semana** que equivalen a 67.000 empleos en la región.

La prolongación no retribuida de jornada afecta en nuestra región a 252.000 trabajadores y trabajadoras a jornada completa que, de media, soportan 10,6 horas semanales de extensión no retribuida de su jornada, por lo que **pueden superar las 50 horas de jornada**.

Esta realidad coincide con la situación que día a día nos trasladan muchos trabajadores y trabajadoras y en la que nos plantean dos escenarios diferenciados, uno se corresponde con sectores con una notoria precariedad y en los que los trabajadores y trabajadoras son contratados por un número de horas muy inferior al que en la práctica realizan como ocurren en los sectores de comercio y hostelería, y por otro lado se corresponde con sectores con un empleo más seguro en los que la prolongación de jornada se ha convertido en una forma de relación habitual con la empresa, como por ejemplo en el sector financiero o de seguros.

Tras estos datos no solo se esconde un fraude y una situación de precarización de trabajadores y trabajadoras sino que también pueden tener un importante impacto en la salud:

Enfermedades cerebrovasculares: las largas jornadas laborales aumentan el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, especialmente si esta situación se prolonga durante 10 años o más y el trabajador es menor de 50 años.

En concreto, **los estudios revelan que las personas que trabajan más de 10 horas diarias durante al menos 50 días al año tienen un 29% más probabilidades de sufrir un ictus, un porcentaje que puede llegar hasta el 45% si el empleado continúa con este ritmo de trabajo durante al menos 10 años.**

Un dato llamativo es que la asociación entre trabajar muchas horas de trabajo durante más de 10 años y el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular parece **mayor para las personas menores de 50 años**».

Depresión: Trabajar más de ocho horas eleva hasta tres veces el riesgo de sufrir depresión, ligado especialmente al estrés, la ausencia de descanso, el alejamiento de familia y amigos, etc.

Abuso de sustancias: Cuando aumenta el estrés por demasiadas horas de trabajo se corre el riesgo de un abuso del tabaco, alcohol u otras sustancias.

Pérdida de memoria: jornadas excesivas y mantenidas en el tiempo pueden producir un deterioro de la memoria.

Dificultades para dormir: Las jornadas laborales prolongadas tienen efectos negativos sobre los patrones de sueño, tanto en la duración como en la calidad. Puede no sonar muy grave, pero la falta de sueño puede provocar daños cognitivos y cerebrales, además de elevar el riesgo de problemas cardíacos, hipertensión y diabetes.

Incremento de riesgo de diabetes: Trabajar hasta tarde o llevar un turno nocturno altera el reloj biológico, elevando el riesgo de contraer diabetes tipo 2.

Dolores musculares: Prologar la actividad laboral tiene también consecuencias serias para el sistema músculo-esquelético. Las actividades físicas repetitivas dañan los cartílagos y las articulaciones y la sedestación aumenta las dolencias de espalda y la incidencia de enfermedades crónicas.

Problemas digestivos: El sistema digestivo es muy sensible a los componentes emocionales. El estrés y los excesos de jornada pueden elevar el riesgo de problemas gástricos, desde diarrea y estreñimiento hasta intestino irritable.

A nadie se le escapa que, como suele ser habitual ante el alargamiento del tiempo de trabajo, las mujeres se llevan la peor parte, las largas jornadas y escasos descansos tienen, además, una evidente **repercusión negativa en la vida personal y familiar de las mujeres**, ya que la doble carga empeora los indicadores de salud mental y física.

Los trabajadores y trabajadoras tienen una clara percepción de esta realidad, así según los datos de la **VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo en España**, las personas que habitualmente alargan sus horarios laborales sin retribución o compensación son las que tienen un peor estado de salud percibido: El 4,9% lo califican de malo o muy malo frente al 2,3% de los que no prolongan la jornada laboral.

El mayor tiempo de exposición multiplica los riesgos

Es evidente que el aumento en las jornadas de trabajo provoca un aumento en la exposición a los riesgos: **umenta la probabilidad de tener un accidente de trabajo, aumenta la exposición a agentes peligrosos, es un factor determinante de peligro para los movimientos repetitivos y las posturas forzadas, y es un factor fundamental en la exposición a factores psicosociales.**

Algunos indicadores que deberían alertarnos

La duración de la jornada de trabajo, su prolongación y su distribución es un aspecto derivado de la organización del trabajo y, por tanto, forman parte de los factores de riesgo psicosociales, riesgos que se han visto incrementados tras la reforma laboral.

Los problemas de salud ligados a la exposición a los **factores psicosociales** incluyen un amplio abanico, y van desde la ansiedad o la depresión hasta las úlceras de estómago o los dolores de espalda, pero sin duda, los problemas más relevantes, por su gravedad, y para los que existe mayor evidencia científica son las enfermedades cardiovasculares.

Hay que señalar y recordar que los factores psicosociales son los que “siempre se olvidan o se relegan en las empresas” y cuyos datos de su impacto real en salud no conocemos puesto que ni siquiera están contempladas como enfermedades profesionales. Por ello y en un intento de aproximación vamos a analizar dos datos disponibles:

1.- Las **muerres por Patologías no Traumáticas** (infartos, derrames cerebrales, ictus...) suponen un porcentaje muy importante del total de los accidentes mortales, con una tendencia alcista desde 2008, llegando a representar el 44,4 % en 2018 y situándose en estos primeros 6 meses de 2019 en el 46,7%, es decir, son actualmente la **primera causa de muerte por accidente de trabajo**. Hay que recordar que estas patologías están directamente relacionadas con el aumento de la exposición a factores psicosociales que se ha producido durante los últimos años fruto de la crisis y la reforma laboral que han consolidado una organización del trabajo nociva para la población trabajadora. Detrás de estas muertes está la intensificación de los ritmos y las cargas de trabajo, el exceso de jornada, la desregulación de los horarios laborales, la falta de control sobre el trabajo, el escaso apoyo social, las escasas compensaciones laborales, etc. que llevan a las y los trabajadores a soportar situaciones de mucha presión y vulnerabilidad y a niveles de estrés tan extremos que a veces concluyen con la muerte por enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares (infarto, ictus, etc.).

	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
AT mortales por PNT	51	37	45	33	31	35	34	44	33	21	32
AT totales mortales	126	97	89	96	69	70	71	82	76	58	72
%	40,5	38,1	50,6	34,4	44,9	50	47,9	53,6	43,4	36,2	44,4

Fuente: Elaboración propia a partir de datos del IRSST

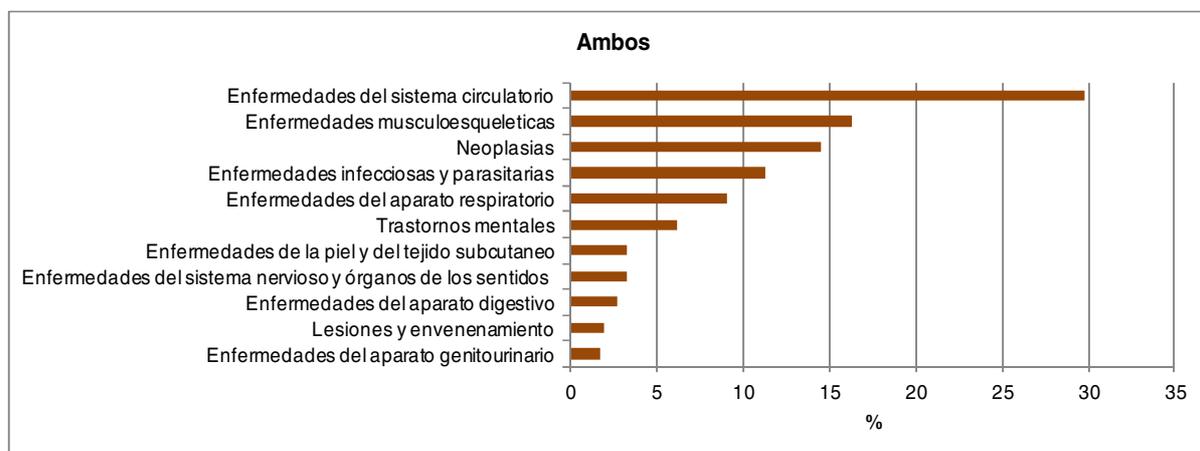
2.- Coste sanitario de las enfermedades cardiovasculares atribuibles al trabajo

En el estudio realizado por la Secretaria de Salud Laboral de CCOO de Madrid en 2018 *“Las enfermedades derivadas del trabajo en la Comunidad de Madrid y su coste sanitario”*, se pone de manifiesto el importante impacto económico que supone la atención sanitaria de las enfermedades cardiovasculares atribuibles a exposiciones laborales.

Del total de 266,4 millones de euros que corresponden al coste sanitario de todas las enfermedades atribuibles a exposiciones laborales en el año 2015 en la Comunidad de Madrid atendidas en el Servicio Madrileño de Salud, las enfermedades del sistema circulatorio fueron las que mayor impacto generaron, con un total de 79,4 millones de euros.

Se ha estimado que el 13,74% de los ingresos hospitalarios y el 15,8% de las consultas ambulatorias especializada por patología cardiovascular son atribuibles a exposiciones laborales.

Distribución del gasto en la atención sanitaria ocasionado por los casos de enfermedades atribuibles a exposiciones laborales por capítulos diagnósticos. Comunidad de Madrid, 2015.



Fuente: Elaboración propia a partir del Repositorio de Información del Sistema Nacional de Salud. Sistema de Información del SNS. MSSSI. [Acceso agosto de 2018].

Algunas conclusiones:

- 1.- Los elementos de regulación y control de la jornada son necesarios para proteger y garantizar los derechos de trabajadores y trabajadoras, para atajar las situaciones de precariedad y acabar con el fraude, pero también tienen un carácter claramente preventivo y de mejora de la salud de la población trabajadora.**
- 2.- Es urgente derogar la reforma laboral que ha instalado una organización del trabajo injusta y nociva para la salud de la población trabajadora**
- 3.- Es necesario analizar en profundidad esta realidad y es exigible una mayor investigación en este campo.**