

A LO LARGO DEL TIEMPO

El estrés por el trabajo genera trastornos cardiacos y diabetes

ÁNGELES LÓPEZ

El estrés en el trabajo no sólo empeora la salud psíquica sino también la física. Según un estudio, los empleados que sufren situaciones estresantes durante su jornada laboral a lo largo de varios años tienen el doble de posibilidades de desarrollar diabetes o trastornos cardiacos.

Durante mucho tiempo se ha venido hablando de lo que perjudica el estrés al corazón, sin embargo poco se ha investigado sobre lo que ocurre a largo plazo o de otros aspectos relacionados con la salud como la diabetes o la hipercolesterolemia (cifras elevadas de colesterol).

Para analizar estos aspectos, investigadores del Departamento de Epidemiología y Salud Pública de la University College de Londres (Reino Unido) han llevado a cabo un trabajo en el que han analizado a unos **10.300 funcionarios** de edades comprendidas entre los 35 y 55 años a lo largo de 14 años.

Durante ese tiempo se les enviaron cuestionarios en cuatro ocasiones para valorar su nivel de estrés en el trabajo a través de la carga laboral o del nivel de control al que estaban sometidos. También se evaluó si estos participantes tenían **síndrome metabólico**. Este trastorno se definió por la presencia de tres o más factores de riesgo como obesidad, hipertensión, cifras de colesterol elevadas o resistencia a la insulina (condición previa a la diabetes).

Los autores del estudio, publicado en la revista 'British of Medical Journal', consideraron que había estrés crónico cuando el funcionario sufría tensión nerviosa excesiva durante más del 75% del tiempo de seguimiento.

Tipo de trabajo y duración del estrés

Tras analizar todos los datos, se observó que los funcionarios que trabajaban en **categorías inferiores** fueron más propensos a tener síndrome metabólico. Sin embargo, los autores explican que aunque el rango en el empleo influye en el riesgo de desarrollar esta enfermedad, no lo hacía por sí solo sino que también intervenía el estilo de vida de los participantes.

En cambio, el estrés crónico se mostró como un factor independiente de síndrome metabólico. Así, los hombres que sufrieron tensión nerviosa con frecuencia tenían casi **el doble de probabilidad de padecer este trastorno** que aquellos con menos vivencias estresantes. En ellas también se detectó un riesgo mayor de padecer la enfermedad en presencia de estrés crónico, pero estos resultados no se pueden generalizar al haber pocas mujeres en el estudio.

"Tuvimos en cuenta el hábito tabáquico, la inactividad física, una dieta pobre y la excesiva ingesta de alcohol a través de sucesivas medidas a lo largo del seguimiento [...] Pero hay poca evidencia de que estas conductas interfiriesen en el efecto del estrés sobre el riesgo de desarrollar el síndrome", aclaran los autores.

En cuanto a la **explicación biológica** de la asociación entre estos factores, los investigadores explican que la exposición prolongada al estrés puede afectar al sistema nervioso autónomo y a la actividad neuroendocrina, alterando la producción de hormonas como el cortisol. El nivel de esta sustancia, que es una antagonista de la insulina, está elevado en el síndrome metabólico. Además, la disminución del colesterol 'bueno' y la intolerancia a la glucosa han sido relacionados con una alta producción de cortisol.