



UNIVERSIDAD GUADALAJARA LAMAR

MEDICINA

Medicina Basada en Evidencias

8° SEMESTRE

Campus Vallarta.

**"ACTIVIDAD PRELIMINAR PARCIAL 2, Actividad 1 "ACTIVIDAD 1
"ACTIVIDAD 1.2"**

Victoria Janeth Rodríguez Ordaz

16/MARZO/2017

Meta análisis

ESTRÉS LABORAL

Objetivo General

Conocer la prevalencia de estrés laboral en los trabajadores del Centro Administrativo de Tlajomulco de diciembre del 2016 - Abril 2017.

Objetivos Particulares:

- Conocer si ha disminuido o incrementado el nivel de estrés en los trabajadores del centro Administrativo de Tlajomulco en estos meses, por medio de la aplicación de encuesta de la OMS.
- identificar rango de edad
- Identificar sexo que presentan mayor nivel de estrés

¿Qué es el estrés?

El estrés es un fenómeno muy frecuente en el mundo laboral, con graves consecuencias para la salud de la persona que lo padece. Esta patología va en aumento debido a los grandes cambios que está sufriendo el mundo económico y social. Los trabajadores tendrán que ir asumiendo todos estos cambios, posiblemente cada vez más difíciles de superar, pudiendo llevar esta situación a padecer estrés.

Estresores

Denominamos estresores a los estímulos que provocan el desencadenamiento del estrés en un momento determinado.

Estresores sociales:

Los principales estresores sociales que afectan al individuo son:

- FACTORES LABORALES
- FACTORES FAMILIARES
- FACTORES PERSONALES

En la producción del estrés se implican fisiológicamente tres sistemas:



El estrés pone en actividad todos los componentes del cerebro en forma de cascada:

- La respuesta neurológica activa el HIPOTÁLAMO, provocando una respuesta hormonal y estimulando la HIPÓFISIS, que segrega ACTH (corticotropina), ésta a su vez activa las glándulas SUPRARRENALES.
- La parte interna o médula de las SUPRARRENALES segrega ADRENALINA (epinefrina) y NORADRENALINA (norepinefrina).
- La parte externa o corteza segrega CORTICOESTEROIDES (aldosterona) y GLUCOCORTICOIDES (cortisol).
- La ADRENALINA y NORADRENALINA (catecolaminas) generan una producción de energía en un corto período de tiempo.
- Los GLUCOCORTICOIDES (cortisol) aumentan en situaciones de indecisión.
- Los MINERALCORTICOIDES (aldosterona y corticosterona) producen vasoconstricción de los vasos sanguíneos. También el HIPOTÁLAMO actúa en el sistema nervioso autónomo para producir una respuesta inmediata de estrés y activar nervios sensoriales y las suprarrenales.

Teoría Fisiológica

Introducida por HANS SELYE, endocrinólogo de Montreal, establece que el estrés es una respuesta fisiológica generalizada y no una respuesta específica. Introdujo el concepto de Síndrome General de Adaptación (SGA) como un conjunto de procesos fisiológicos en respuesta a los distintos estresores.

Describe tres fases:

- ALARMA
- RESISTENCIA
- AGOTAMIENTO

a) Fase de alarma El organismo reacciona ante un estresor activando el sistema nervioso simpático, con síntomas como: midriasis pupilar, sequedad de boca, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, sudoración, hipertensión arterial, secreción de adrenalina y noradrenalina y aumento de la capacidad de atención y concentración, facilitando los recursos ante una actuación. Esta reacción de alarma dura poco tiempo, pero el organismo necesita un tiempo determinado para recuperarse. Si esta recuperación no se produce entramos en la fase de resistencia.

b) Fase de resistencia En la que el organismo sigue reaccionando produciéndose distintas alteraciones metabólicas. Este estado de resistencia puede dilatarse en el tiempo hasta que no se puede mantenerlo más y se entra en la fase de agotamiento.

c) Fase de agotamiento En esta fase el organismo se colapsa por la intensidad del estrés y pueden aparecer alteraciones psicósomáticas

Tipos de Estrés

El estrés siempre ha existido en nuestro mundo y lo experimentan también los animales. Nuestro cuerpo está diseñado para afrontar efectivamente amenazas y peligros y es precisamente el estrés uno de los mecanismos utilizado para combatir esos peligros. Por consiguiente, no se debe decir que el estrés sea malo, lo importante es cómo canalizarlo y utilizarlo a favor nuestro. El problema del estrés moderno es que la causa principal es de origen psicosocial y muchas veces no podemos liberarnos de éste. La reacción del organismo frente a un evento externo puede manifestarse de dos maneras diferentes: a) En forma negativa, lo que provocará consecuencias nocivas para la salud física y mental b) En forma positiva, causando reacciones inversas

3 a) Estrés Positivo o eustrés Es la cantidad de estrés necesario que produce el estado de alerta esencial para obtener un rendimiento físico y mental que nos permita ser productivos y creativos. Es muy útil en nuestra vida pues va ligado al instinto de supervivencia, el deseo de trabajar, el espíritu de lucha. Según algunos autores, la persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado. Los estresantes positivos, pueden ser una alegría, éxito profesional, un exámen, una buena noticia, etc. b) Estrés Negativo o Distrés Siempre que, en un lugar de trabajo, nos encontremos ante un número creciente o percepción de demandas que nos planteen dificultad o nos constituyan una amenaza, debemos buscar el modo de enfrentarlas. Si no podemos hacer frente a estas demandas entonces la balanza del estrés se inclinará hacia el lado negativo. Este es el estrés propiamente dicho y siempre que hablamos de estrés nos estaremos refiriendo al negativo. Existen situaciones en el ámbito laboral que son indicios claros por los que se provoca el estrés negativo, tales como tener mucho trabajo en poco tiempo, realizar actividades de las que no se tiene conocimiento suficiente, o por el contrario, cuando no existen actividades estimulantes que inciten al individuo, es decir cuando éste se encuentra aburrido o frustrado. El distrés o estrés negativo produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. La vida cotidiana, pues, se encuentra repleta de estresantes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso o una ruptura familiar.

El entorno cambiante en que nos desenvolvemos actualmente se ha traducido en un incremento de la competencia y de las exigencias para las organizaciones. Esta situación generan altos niveles de presión, que se convierte en parte de la cotidianidad laboral lo que propicia la aparición de enfermedades profesionales: estrés, Síndrome de Burnout, adicción al trabajo, entre otras, en las que el factor emocional o psicológico juega un papel determinante.

El Síndrome de Burnout (*del inglés "burn-out": consumirse o agotarse*) se caracteriza por un progresivo agotamiento físico y mental, una falta de motivación absoluta por las tareas realizadas, y en especial, por importantes cambios de comportamiento en quienes lo padecen. Éste cambio de actitud, relacionado generalmente con "malos modales" hacia los demás o con un trato

desagradable, es una de las características clave para identificar un caso de Burnout.

Este síndrome suele darse con mayor frecuencia en aquellos puestos de trabajo relacionados con atención a terceros, como docentes, personal sanitario o personas que trabajan en atención al cliente y puede llegar a ser motivo de baja laboral, ya que llega un momento en que el empleado se encuentra física y mentalmente incapacitado para desarrollar su trabajo.

Los síntomas del **Síndrome de Burnout** son muy similares a los síntomas asociados al estrés laboral de modo general, sin embargo, en el caso del Burnout pueden aumentar de intensidad, especialmente en lo relacionado con cambios de comportamiento o de carácter. Entre ellos, podemos encontrar: Cambios en el estado de ánimo: Se trata de uno de los síntomas principales del Síndrome de Burnout. Es frecuente que el trabajador se encuentre irritable y de mal humor. En muchas ocasiones los buenos modales desaparecen y se generan conflictos innecesarios con clientes y usuarios. La suspicacia o "estar a la defensiva" y el sarcasmo suelen ser habituales.

Desmotivación: El trabajador pierde toda ilusión por trabajar. Las metas y objetivos dejan paso a la desilusión y al pensamiento de tener que soportar día tras día situaciones estresantes que superan su capacidades y cada jornada laboral se hace larga e interminable.

- Agotamiento mental: El desgaste gradual que produce el Burnout en el trabajador, hace que su resistencia al estrés sea cada vez menor, por lo que al organismo le cuesta cada vez más trabajo hacer frente a los factores que generan ese estrés.

- Falta de energía y menor rendimiento: Se trata de una consecuencia lógica del punto anterior; como el organismo gestiona de modo deficiente los recursos de que dispone, su capacidad de producción disminuye y el rendimiento por tanto baja. Además, toda situación de estrés laboral prolongada en el tiempo, produce a medio y largo plazo un deterioro cognitivo, lo que puede provocar pérdidas de memoria, falta de concentración y mayor dificultad para aprender tareas o habilidades nuevas.

Síntomas a nivel físico

Pero el Síndrome de Burnout no nos afecta sólo a nivel psíquico, entre los síntomas a nivel físico que produce, podemos encontrar:

- Afecciones del sistema locomotor: Es frecuente la aparición de dolores musculares y articulares, que se dan como resultado de la tensión generada por el estrés laboral y que por lo general están provocadas por contracturas musculares.

Otras alteraciones psicosomáticas: como problemas gastrointestinales, cardiovasculares, afecciones de la piel, dolores de cabeza o cefaleas, mareos, alteraciones del apetito sexual y mayor riesgo de obesidad entre otros. Dr. Juan Manuel

Araujo, (2012). CAUSA, IMPACTO DEL ESTRÉS SOBRE LA SALUD Y EL DESEMPEÑO. 2012, de ESCUELA POLITÉCNICA NACIONAL Sitio web: <http://www.enmh.ipn.mx/PosgradoInvestigacion/Documents/tesisismosh/gabrielamorenooliva.pdf>

Prevención del estrés laboral

Hay que tener en cuenta una serie de condicionantes que afectan al trabajador: HORARIOS Adecuar horarios que repercutan lo mínimo en las labores externas al trabajo. Los horarios rotatorios es conveniente que se puedan predecir con tiempo suficiente y que sean estables.

PARTICIPACIÓN Es conveniente dejar que los trabajadores expliquen sus problemas laborales y que aporten ideas para su solución.

CARGA DE TRABAJO El desarrollo de un trabajo debe de ser compatible con el trabajador y permitir una buena recuperación después de trabajos físicos o mentales muy exigentes.

RESPONSABILIDADES Dentro del desempeño del trabajo y especialmente en algunos puestos de mando, es muy importante saber cuáles son las responsabilidades de ese.

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJADOR puesto, sus limitaciones, sus competencias, etc. No tener clara esta situación conlleva una falta de motivación, estar en tierra de nadie, y todo esto crea estrés.

INESTABILIDAD LABORAL Saber de forma clara la relación laboral con la empresa. Tipo de contrato, posibilidad de renovación, de ascenso, etc.

RECONOCIMIENTOS PSICOMÉDICOS En personas que ocupan puestos de gran responsabilidad.

REPOSO Suficientes horas de descanso seguidas. Evitar dormir poco o intentar compensarlo con siestas. La mayor problemática se da en los trabajos a turnos, ya que las horas de sueño y la calidad del mismo disminuyen.

Dr. Enrique Comín Anadón Dr. Ignacio de la Fuente Albarrán Dr. Alfredo Gracia Galve . (2015). EL ESTRES Y EL RIESGO PARA LA SALUD. 2015, de MAZ Departamento de prevención Sitio web: <http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>

Consecuencias del estrés laboral

Es obvio que muchas dificultades de los trabajadores, que afectan a su salud y al desempeño de su tarea, se originan en el trabajo, debido en parte a que permanecen la mayor parte del tiempo en él y en él se relacionan y desarrollan. Una respuesta eficaz a. estrés representa una adaptación exitosa. Pero el organismo no siempre responde perfectamente o de forma adecuada; cuando esto sucede, sobreviene un resultado físicamente negativo o un padecimiento de adaptación. Este tipo de padecimiento puede afectar al corazón, los vasos sanguíneos y el riñón, e incluye ciertos tipos de artritis y afecciones de la piel. Las posibles consecuencias del estrés en la salud quedan incompletas, si no se mencionan los efectos del estrés en la salud mental. A la frustración, la ansiedad y la depresión que pueden experimentar quienes están sometidos al estrés, hay que añadir otras formas en que éste puede manifestarse: alcoholismo, farmacodependencia. hospitalización v. en casos extremos. suicidio. Inclusive. las alteraciones mentales poco importantes provocadas por el estrés, como la incapacidad para concentrarse, o reducido de los rangos de atención v el deterioro de las habilidades para tomar decisiones. pueden tener en el ámbito de la organización un costo significativo. en forma de disminución de la eficiencia y de la efectividad. El

sabotaje, el absentismo y la rotación reflejan a menudo estrés ocasionado por la insatisfacción; y un sinnúmero de variables pueden contribuir, aunque sea indirectamente a los costos del estrés.

Consecuencias psicológicas

Los efectos del estrés pueden provocar una alteración en el funcionamiento del Sistema Nervioso que puede afectar al cerebro. Cualquier alteración a nivel fisiológico en el cerebro va a producir alteraciones a nivel de las conductas, ya que el cerebro es el órgano rector de aquéllas. Entre los efectos negativos producidos por la activación reiterada de la respuesta de estrés estarían: Cefaleas Dolor crónico Insomnio Trastornos inmunológicos: -Gripe -Herpes - Etc ..Falta de apetito Artritis reumatoide Preocupación excesiva Incapacidad para tomar decisiones Sensación de confusión Incapacidad para concentrarse Y Dificultad para mantener la atención Sentimientos de falta de control e Sensación de desorientación Frecuentes olvidos Bloqueos mentales Hipersensibilidad a las críticas Mal humor e Mayor susceptibilidad a sufrir accidentes Consumo de fármacos, alcohol. tabaco ...

El mantenimiento de estos efectos puede provocar el desarrollo de trastornos psicológicos asociados al estrés. Entre los más frecuentes están: Trastornos del sueño Ansiedad, miedos y fobias Adicción a drogas y alcohol Depresión y otros trastornos afectivos Alteración de las conductas de alimentación Trastornos de la personalidad e Trastornos esquizofrénicos.

<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FICHAS%20DE%20PUBLICACIONES/FONDO%20HISTORICO/DOCUMENTOS%20DIVULGATIVOS/DocDivulgativos/Fichero%20pdf/Estres%20laboral.pdf>

BIBLIOGRAFIA:

1. Matilde Lahera. (2009). El método del INSL para la identificación y evaluación de factores psicosociales . 2009, de SERVICIO DE PREVENCIÓN DEL SERVICIO NAVARRO DE SALUD – OSASUNBIDEA Sitio web: <http://www.oect.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/821a921/840%20web%20.pdf>
2. Javier Alcalde de Hoyos. (2010). ESTRÉS LABORAL. 2010, de PLAN INTEGRAL DE LA SALUD MENTAL DE ANDALUCIA Sitio web: http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c3c1vida_sana/promocion_salud_lugar_trabajo/estres_laboral_informe_pslt.pdf

3. Mireya Maruris Reducindo , Pedro Cortés Genchi , Luz Guadalupe Gómez Bravo y Flaviano Godínez Jaimes. (2011). Niveles de estrés en una población del sur de México . 2011, de PSICOLOGÍA Y SALUD Sitio web: <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-2/21-2/Mireya%20Maruris%20Reducindo.pdf>
4. Médico cirujano. Estudiante de Especialización en Salud ocupacional, Universidad CES. (2011). La relación trabajo- estrés laboral en los Colombianos. 2011, de Revista CES Salud Pública. Sitio web: <http://search.proquest.com/openview/01e9f535db053c4d5bf699ab857bb81a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2037661>
5. Ps. Aurea Barrón Ebisui. (2011). MANEJO DE ESTRÉS LABORAL. 2011, de MAZ Departamento de prevención Sitio web: http://www.minsa.gob.pe/dgsp/clima/archivos/telecom2011/manejo_stresslaboral.pdf
6. MARIN MEJIA, Fabiana. (2011). EFFECTS OF THERAPEUTIC DANCE ON WORK RELATED STRESS CONTROL IN 25 TO 50 YEARS OLD ADULTS. . 2011, de Hacia la Promoción de la Salud Sitio web: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0121-75772011000100012
7. Dr. Juan Manuel Araujo, (2012). CAUSA, IMPACTO DEL ESTRES SOBRE LA SALUD Y EL DESEMPEÑO. 2012, de ESCUELA POLITECNICA NACIONAL Sitio web: http://www.enmh.ipn.mx/PosgradoInvestigacion/Documents/tesism_sosh/gabrielamorenooliva.pdf
8. González González, Norma. (2012). ESTRÉS EN EL ÁMBITO LABORAL DE LAS INSTITUCIONES DE SALUD. 2012, de Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco Sitio web: <http://www.redalyc.org/pdf/595/59524971009.pdf>
9. Pablo Sebastián Coduti, Yadhira Belén Gattás, Silvana Liz Sarmiento.. (2013). ENFERMEDADES LABORALES: COMO AFECTA EL ENTORNO ORGANIZACIONAL. 2013, de UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO Sitio web: http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5215/codutitesisenfermedadeslaborales.pdf7

10. Leticia Arenas-Ortiz, Óscar Cantú-Gómez. (2013). Factores de riesgo de trastornos músculo-esqueléticos crónicos laborales . 2013, de Medicina Interna de México Sitio web: <http://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2013/mim134f.pdf>
11. MSc. Walter L. Arias Gallegos. (2012). Estrés laboral en trabajadores desde el enfoque de los sucesos vitales. 2012, de Revista Cubana de Salud Pública Sitio web: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662012000400004
12. Carlos Peña Coto, José Ramírez Muñoz, Fernando Castro Vargas. (2012). Infarto agudo del miocardio por estrés laboral. 2012, de Medicina Legal de Costa Rica Sitio web: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152012000200012&script=sci_arttext
13. Castillo Avila, Irma Yolanda; Norma Torres Llanos; Aldo Ahumada Gomez; Karina Cardenas Tapia; Sharon Licon Castro.. (2014). Estrés laboral en enfermería y factores asociados. Cartagena (Colombia). 2014, de Salud Uninorte; Barranquilla Sitio web: <http://search.proquest.com/openview/610bfbb892aee72966d5baf82410f412/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2027436>
14. Óscar Arrogante. (2014). Estudio del bienestar en personal sanitario relaciones con resiliencia, apoyo social, estrés laboral y afrontamiento. 2014, de Dialnet Sitio web: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=44107>
15. Ana María Gutiérrez Strauss , Juan Carlos Viloria-Doria. (2014). Riesgos Psicosociales y Estrés en el ambiente laboral. 2014, de Psicosocial risk and Stress at job environment Sitio web: https://www.researchgate.net/profile/Ana_Gutierrez-Strauss/publication/269824289_Psicosocial_risk_and_Stress_at_job_environment/links/56c3516508ae602342508905/Psicosocial-risk-and-Stress-at-job-environment.pdf
16. R. Gómez, E. Guerrero y P. González-Rico. (2014). SÍNDROME DE BURNOUT DOCENTE . 2014, de Boletín de Psicología Sitio web: <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N112-5.pdf>

17. Dr. Enrique Comín Anadón Dr. Ignacio de la Fuente Albarrán Dr. Alfredo Gracia Galve . (2015). EL ESTRES Y EL RIESGO PARA LA SALUD. 2015, de MAZ Departamento de prevención Sitio web: <http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
18. Marta Rodríguez Martín. (2015). EL ESTRÉS EN EL ÁMBITO LABORAL . 2015, de GABINETE CONFEDERAL DE SALUD LABORAL Y SEGURIDAD Sitio web: <http://www.saudeetrabalho.com.br/download/estres-uso.pdf>
19. María del Carmen Torres-Martínez. (2015). ESTRÉS Y CONDICIONES LABORALES EN EL TRABAJO DOCENTE. 2015, de Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Querétaro Sitio web: http://www.uaq.mx/investigacion/revista_ciencia@uaq/ArchivosPDF/v8-n1/2-6.pdf
20. OFICINA REGIONAL DE LA OIT PARA AMERICA LATINA Y EL CARIBE. (2016). ESTRÉS LABORAL . 2016, de OIT Sitio web: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf