



SALUD, EDAD Y CONDICIONES DE TRABAJO

FACTORES PSICOSOCIALES Y PRIORIDADES

JORNADA TÉCNICA EMPRESA SALUDABLE. EDAD Y SALUD EN EL CONTEXTO LABORAL

Gloria Álvarez Hernández y Oscar Pérez Zapata

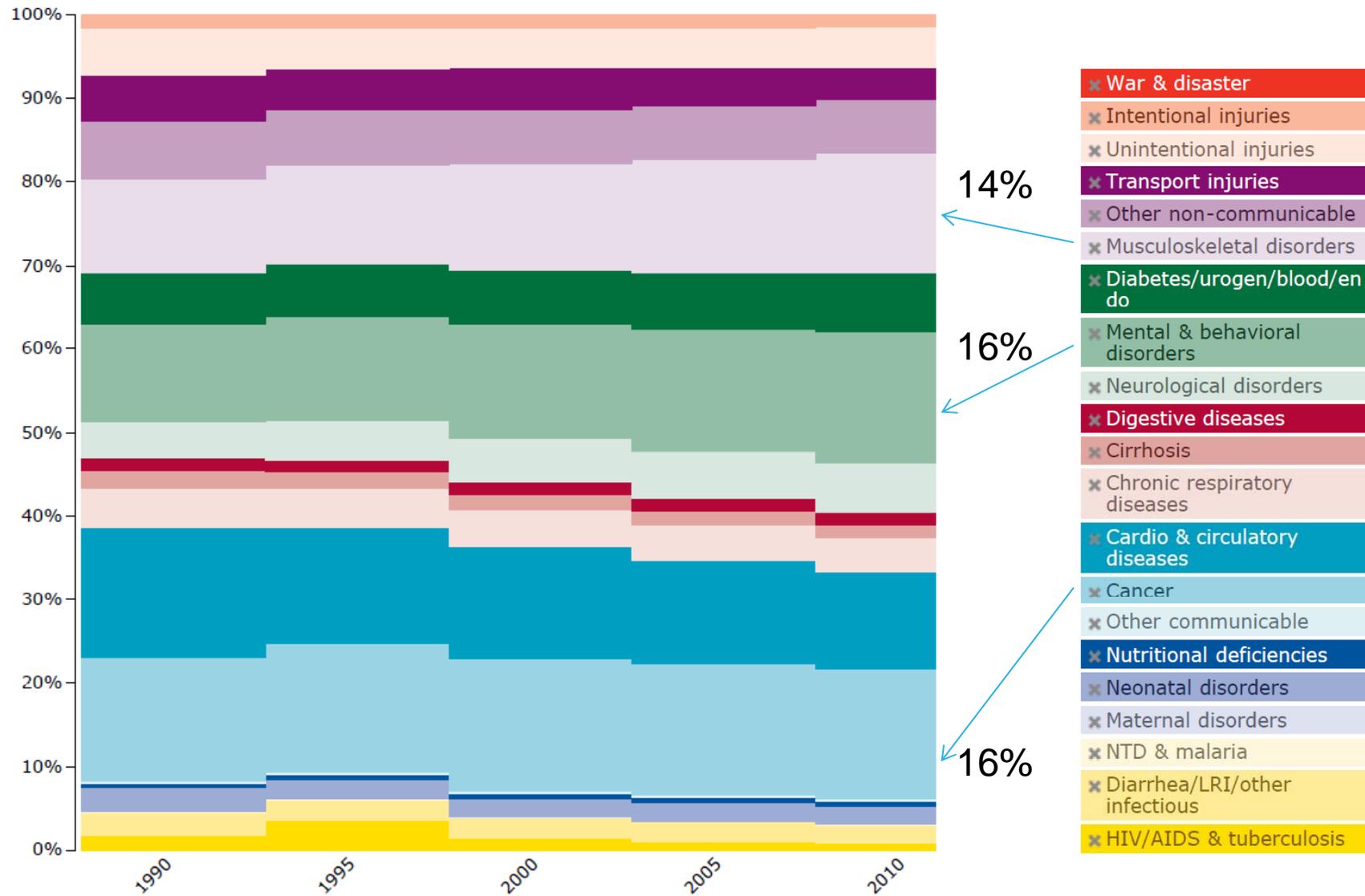
gloria@dubitare.com; oscar@dubitare.com



Dilbert



Contexto: AVAD ajustados por edad (IHME)



Agenda

- Contexto
- Investigación basada en las **ENCTs**
 - *¿Problemas de salud por ocupación, género y edad?*
 - *¿Cuáles son los problemas de los profesionales cualificados?
¿Varían por edad?*
 - *¿Se puede estimar el impacto en salud de intervenir sobre las distintas condiciones de trabajo?*
 - *Tipos de intensidad/ritmos*
- Reflexionando sobre las **intervenciones**



Contexto: Envejecimiento activo y saludable (UE)

Animar a los trabajadores mayores a permanecer trabajando requiere

1. La mejora de las **condiciones de trabajo**
2. La adaptación al estado de salud y necesidades de los trabajadores mayores
3. Mejorar las habilidades y el acceso al aprendizaje a lo largo de la vida
4. Revisar incentivos y beneficios sociales



Contexto: Sostenibilidad del trabajo y envejecimiento

1. Calidad del empleo y trabajo

Todas las edades/ciclo de vida

2. Investigación sobre trabajadores mayores

Efecto diferencial de condiciones de trabajo para mayores

Influencia de largo plazo de las condiciones de trabajo

Bienestar y conciliación de trabajadores mayores

Habilidades, obsolescencia y formación

Aspectos intergeneración: solidaridad y tensión

Aspectos que influyen en jubilación

Aspectos económicos



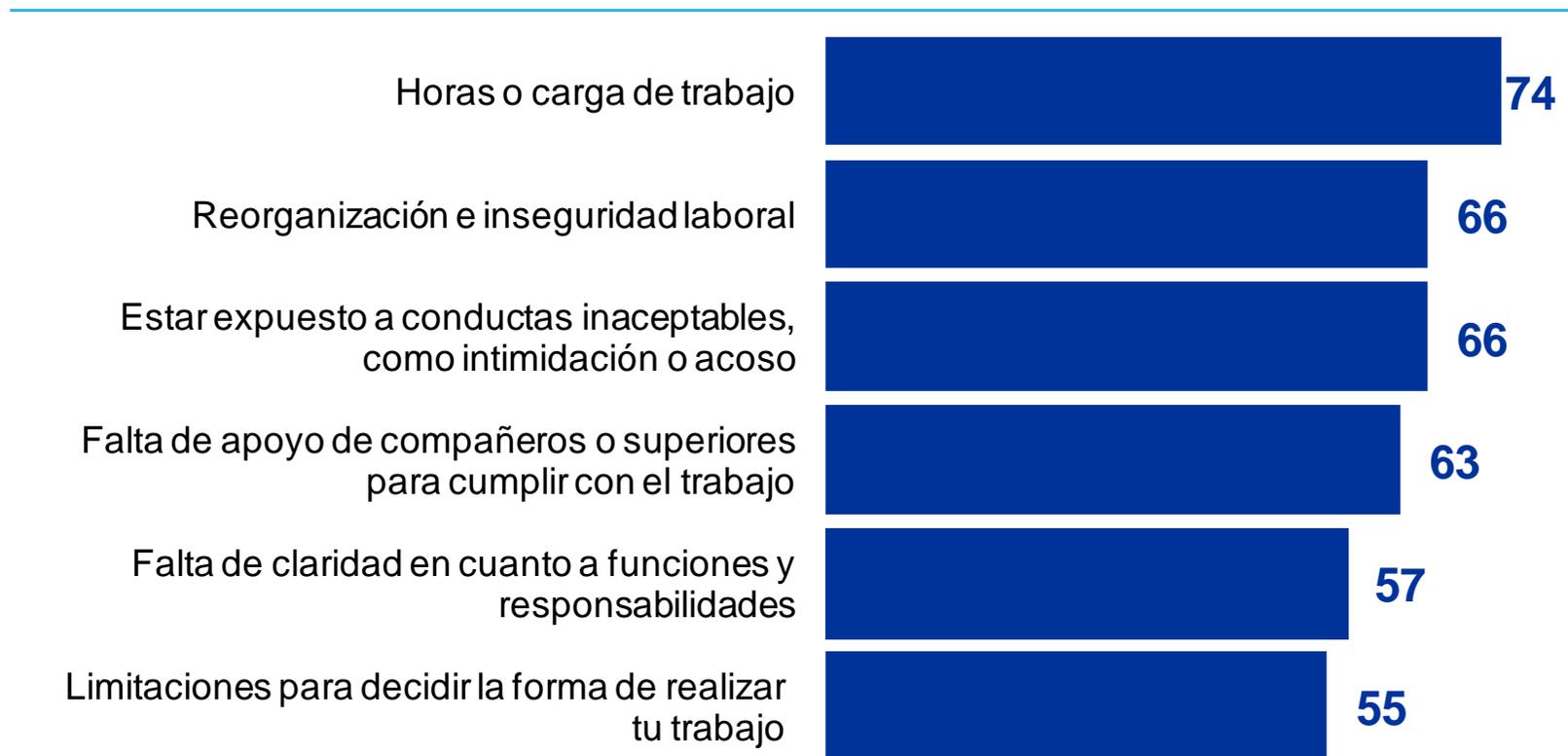
Contexto: factores psicosociales

- Calidad del trabajo y factores psicosociales
 - ¿Qué son los factores psicosociales?
 - ¿Qué modelos hay?
 - ¿Qué dimensiones incluyen?
- Un problema : Priorización y relevancia



Causas comunes de estrés relacionado con el trabajo (ESP) -2013

¿Cuáles de las siguientes, si es que hay alguna, cree que son las causas más comunes de estrés relacionado con el trabajo, en la actualidad? (%)



Universo: Trabajadores mayores de 18 años

Encuesta de opinión paneuropea sobre seguridad y salud en el trabajo. EU-OSHA



Un ejemplo

- ¿Qué es más importante para la **salud mental**?
 - ¿el acoso?
 - ¿la violencia/amenaza de violencia?
 - ¿las presiones de tiempo/sobrecarga de trabajo?



¿Qué nos dicen los datos sobre priorizar?

Un **82%** señala que son las presiones de tiempo o sobrecarga de trabajo el factor más negativo para bienestar mental -según la EPA (2007)

Ocupados de 16 y más años expuestos a factores adversos sobre su bienestar mental por sexo, grupo de edad, el factor con mayor efecto negativo y tipo de indicador



La investigación

Encuestas Nacionales de Condiciones de Trabajo (INSHT)

Cambios metodológicos
Trasversalidad y "Common Method Variance"
Subjetividad

1999-2003
(2 oleadas;
N = 8939)



2006-2011
(2 oleadas;
N = 19946)

¿Quién tiene más problemas de salud? (2011)

¿Podría decirme, si tiene alguno de los siguientes problemas de salud?

- Dolor de cuello/nuca
- Dolor de espalda
- Dolor en hombros, brazos, codos, muñecas, manos o dedos
- Dolor en piernas, rodillas o pies
- Problemas respiratorios
- Problemas de la voz
- Problemas de la piel
- Problemas auditivos (en los oídos)
- Problemas visuales (en los ojos)
- Tensión arterial alta
- Dolor de cabeza
- Problemas para conciliar el sueño
- Estrés, ansiedad o nerviosismo
- Depresión o tristeza
- Cansancio, agotamiento
- Otra

¿Contraintuitivo? ¿será por la crisis? (2011)

4 o más problemas de salud



¿Quién tiene más síntomas? (2006)

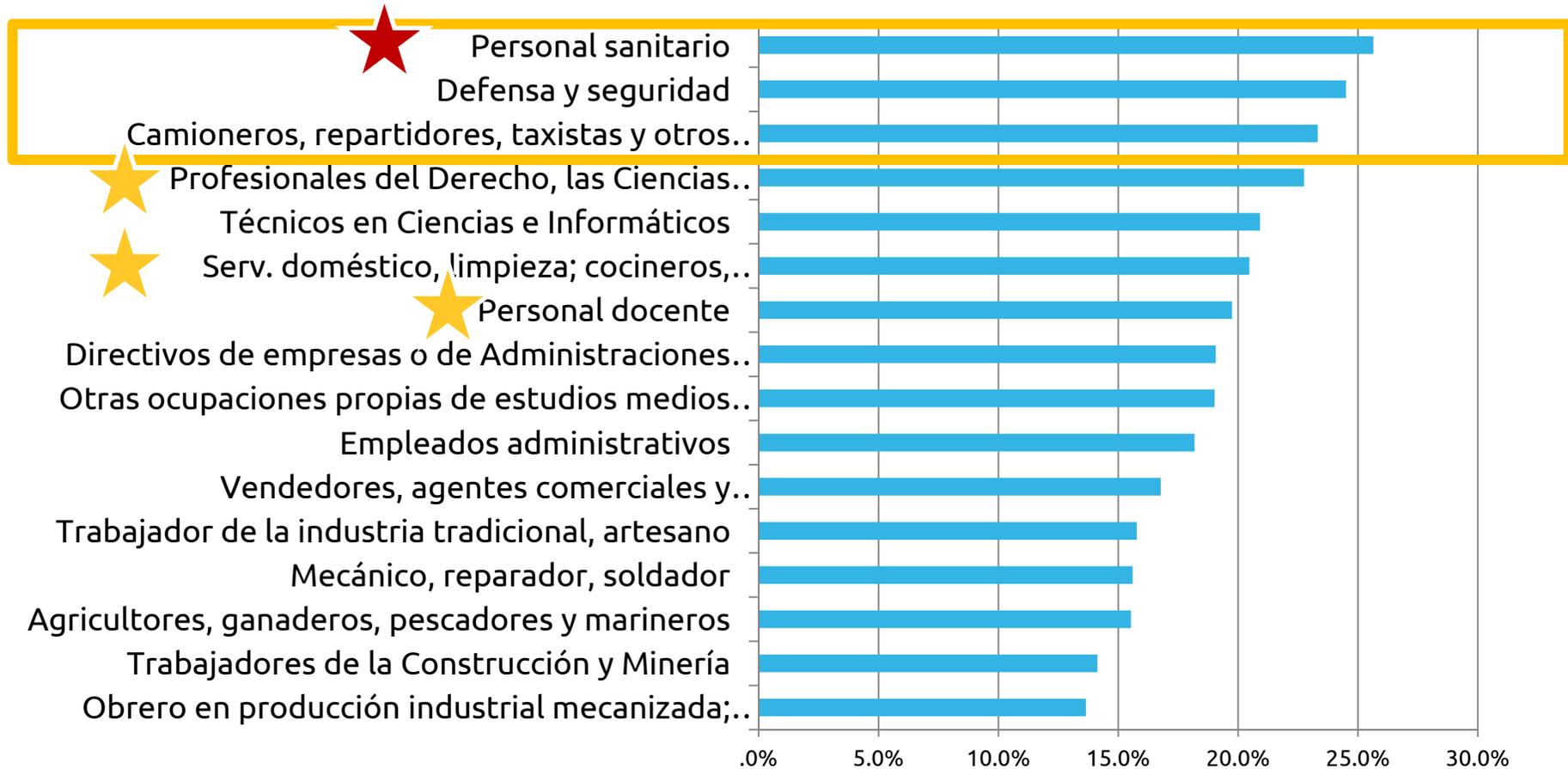
Últimamente, ¿sufre con frecuencia algo de los siguientes síntomas?

- Le cuesta dormir o duerme mal
- Tiene sensación continua de cansancio
- Sufre dolores de cabeza
- Sufre mareos
- Le cuesta concentrarse, mantener la atención
- Le cuesta acordarse de las cosas u las olvida con facilidad
- Se nota tenso, irritable
- Sufre alteraciones del apetito o digestivas (náuseas, acidez, dig. pesadas)
- Tiene problemas en los ojos (lagrimeo, visión borrosa...)
- Otro



En 2006, antes de la crisis

2 o más síntomas



Problemas de salud por ocupación, género y edad

EDAD	2006			2011		
	Hombre	Mujer	Todos	Hombre	Mujer	Todos
16-30	Informáticos	Directivos	Profesionales, Informáticos, Directivos	Profesionales	Profesionales	Vendedores, Profesionales
31-35	Camioneros, Profesionales	Informáticos	Camioneros, Serv. Doméstico, Informáticos	Serv. Doméstico		Serv. Doméstico
36-40	Admin.	Sanitarios, Directivos, Mecánicos	Sanitarios		Trab. Industria, Informáticos	Sanitarios, Trab. Industria
41-45	Sanitarios				Directivos	
46-50	Sanitarios	Docentes, Defensa				
51-55	Profesionales		Profesionales			Sanitarios, Profesionales
+55	Camioneros, defensa		Camioneros, Admin.		Docentes	Serv. Doméstico



Si tomamos los profesionales ...

- Problemas en los más jóvenes
- Problemas entre los 51-55
- ¿Distintos problemas o los mismos?



Los problemas de salud de los profesionales por género y edad

	2006			2011		
	Hombre	Mujer	Todos	Hombre	Mujer	Todos
Todos	Concentración		Concentración	Cuello/nuca	Cuello/nuca	Cuello/nuca
	No desconecta	No desconecta	No desconecta	Visuales		Visuales
	Visuales	Visuales	Visuales	Cabeza		Cabeza
		Tensión Irritabilidad			Sueño	Sueño
				Estrés/ansiedad	Estrés/ansiedad	Estrés/ansiedad
					Cansancio Agotamiento	
16-30	Cabeza		Cabeza			Voz
	Concentración	Concentración	Concentración	Cabeza		Cabeza
		No desconecta	No desconecta	Estrés/ansiedad	Estrés/ansiedad	Estrés/ansiedad
	Visuales	Visuales	Visuales		Cansancio Agotamiento	Cansancio Agotamiento
		Dormir Tensión Irritabilidad			Sueño	
51-55				Visuales		Visuales
	Tensión Irritabilidad	Tensión Irritabilidad	Tensión Irritabilidad	Cabeza		Cabeza
	No desconecta	No desconecta	No desconecta	Estrés/ansiedad	Estrés/ansiedad	Estrés/ansiedad
				Cansancio Agotamiento	Cansancio Agotamiento	Cansancio Agotamiento
					Respiración	

Los problemas no parecen muy diferentes para las distintas edades

- Eso es lo que obtenemos en otra investigación más amplia, la **edad** no parece un factor clave
 - Ni tampoco el tamaño de la empresa, la ocupación, ciudad, rama de actividad...
- ¡Es la **condición de trabajo!**



¿Cómo priorizar las intervenciones?

- ¿Qué **factores** intervienen? ¿Cómo evolucionan?
- ¿Cuántos casos de **mala salud** podemos esperar reducir?



Metodología: Fracciones Atribuibles Poblacionales

- Estiman la fracción de casos atribuibles a una exposición en una población y que no se habrían observado si no hubiera existido la exposición (*téoricamente*)
 - $FAP = P(\text{expuestos entre casos}) * (OR - 1) / OR$
- Aproximación basada en **ORs ajustados**
 - Conservadora cuando se compara con RRs sin ajustar
 - Sobreestimación de un ~15% al comparar con RRs ajustados



Metodología: comparabilidad longitudinal de las cuatro oleadas

Comparabilidad del peso relativo de la intensidad de trabajo como condicionante de Salud Pública

Preguntas comparables

- Salud Pública de los trabajadores
- Condiciones de trabajo como condicionantes de la salud

Modelos comparables

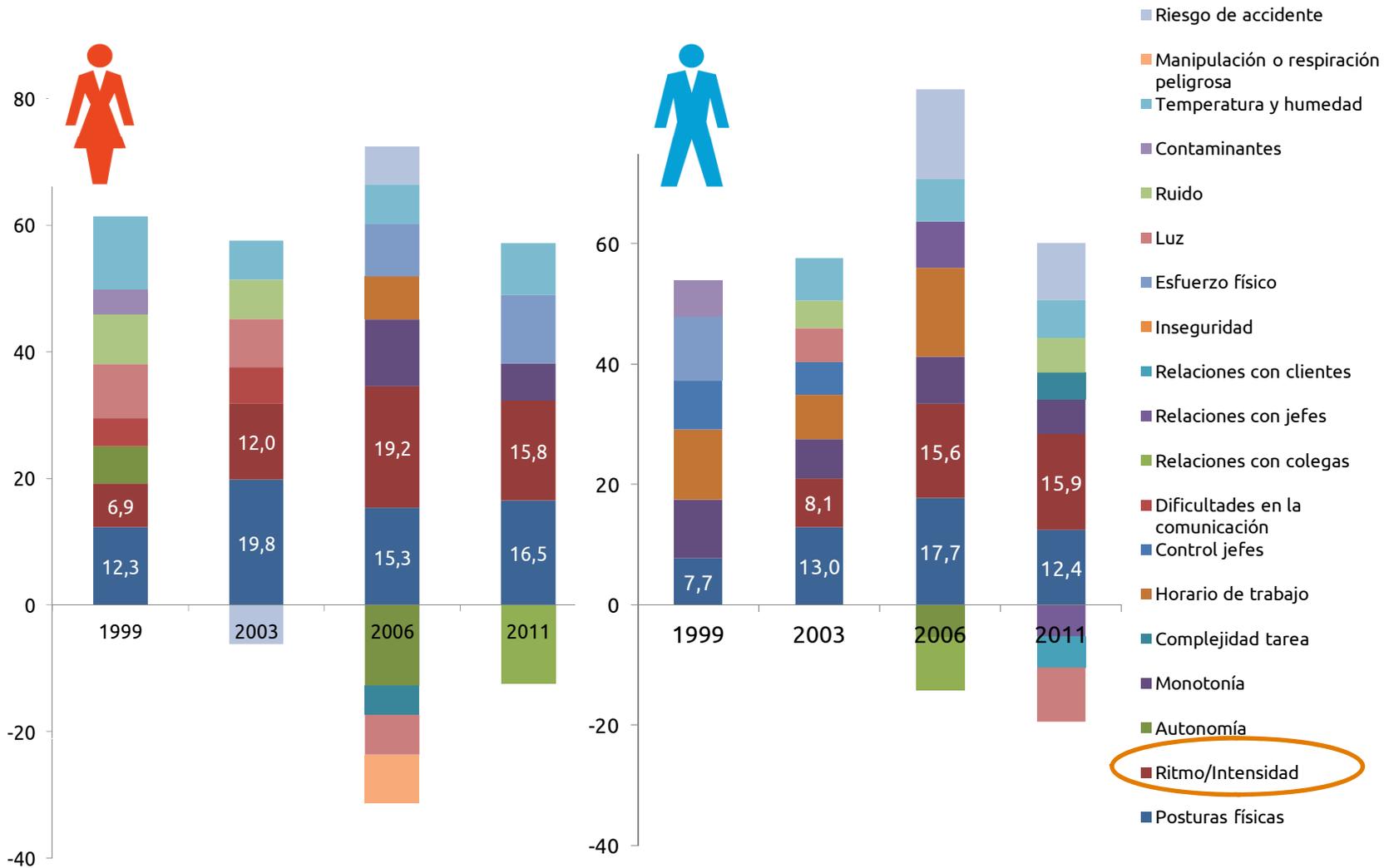
- Regresiones logísticas mutuamente ajustadas estratificadas por género
- Fracciones Atribuibles Poblacionales (FAPs)*

Operacionalización FAPs: factores

1999-2003	2006-2011
Indique en qué medida le molestan los siguientes aspectos de su trabajo (Nada,Poco, Regular, Bastante, Mucho) Mucho/Bastante=1	Indique en qué medida le <i>molestan/preocupan</i> los siguientes aspectos de su trabajo actual (Nada,Poco, Regular, Bastante, Mucho) Mucho/Bastante=1
La falta de autonomía en su trabajo	La autonomía para realizar su trabajo
El ritmo impuesto	El ritmo de trabajo
El control al que está sometido por sus mandos	X
El horario de trabajo	SI
La monotonía	SI
La dificultad de comunicación con otros	X
X	Las relaciones con compañeros
X	Las relaciones con jefes
X	Las relaciones con otras personas no empleadas en su
El esfuerzo físico que ha de realizar en su puesto	SI
La postura que debe adoptar en su trabajo	SI
La iluminación del puesto	SI
El ruido existente en su puesto de trabajo	SI
La temperatura y humedad del ambiente	SI
Los contaminantes a que está sometido	La manipulación o respiración de sustancias nocivas o
El riesgo de tener un accidente	SI
La inestabilidad en el empleo	El riesgo de perder el empleo
X	La dificultad o complejidad de las tareas
X	La cantidad de trabajo (no se incluye para evitar sesgos
X	El riesgo de tener una enfermedad (no se incluye para
Edad	SI
Sexo	SI



Fracciones Atribuibles Poblacionales



Distribución por edad– factor de riesgo y tiempo



16-30	31-40	41-50	A partir de 51
monotonía	horario	posturas	ritmo
ritmo	posturas	ritmo	posturas
posturas	monotonía	accidentes	accidentes
control		horario	esfuerzos
iluminación		temperatura	



16-30	31-40	41-50	A partir de 51
ritmo	ritmo	ritmo	posturas
monot	posturas	posturas	ritmo
posturas	iluminación	monotonía	esfuerzos
ruido	inestabilidad	control	
temperatura	jefe	temperatura	
accidente	temperatura		



Evolución temporal: factor riesgo y edad



1999	2003	2006	2011
ritmo monotonía horario	ritmo posturas horario	posturas ritmo	posturas ritmo accidentes



1999	2003	2006	2011
ritmo	posturas temperatura ritmo ruido	ritmo posturas monotonía	ritmo posturas monotonía esfuerzo iluminación

Prioridades según esta comparativa

- Ritmos

- Mujeres todas las edades; toda la década
- Hombres y mujeres jóvenes; toda la década
- Hombres a partir de los 51; toda la década



Discusión sobre las fuentes de intensidad

Fuentes de la intensidad

LOW ROAD (AZUL/ROSA)

I. FÍSICA

- monotonía
- tareas repetitivas muy cortas
- información/formación insuficiente
- no tener oportunidades aprender/prosperar
- la falta de control sobre ritmos
- la inseguridad



HIGH ROAD (BLANCO/ROSA)

I. COGNITIVA/EMOCIONAL

- complejidad
- nivel atención
- multitarea
- uso de ordenadores
- exigencias intelectuales
- exigencias emocionales



¿contraintuitivo?

- Otras fuentes de intensificación
 - poder poner en práctica las propias ideas
 - tener libertad para tomarse las vacaciones
 - tener control sobre el ritmo
- ¿Puede la autogestión ser problemática?



Mensajes

1. Los **problemas de salud no son una cuestión de “no cualificados”**
 - Se concentran en los **jóvenes** y entre los **51-55**
 - Los tipos de **problemas son similares**
2. **Intensidad/ritmos del trabajo** como condicionante de salud clave para explicarlos
3. Hay que enfocarse en la **condición de trabajo**
 - Y no en edad, ocupación, ciudad, rama actividad, tamaño...
4. Estamos siguiendo los **patrones europeos**
 - Mirar a los nórdicos





SALUD, EDAD Y CONDICIONES DE TRABAJO

FACTORES PSICOSOCIALES Y PRIORIDADES

Gloria Álvarez Hernández y Oscar Pérez Zapata

6 de Mayo 2014

JORNADA TÉCNICA EMPRESA SALUDABLE. EDAD Y SALUD EN EL CONTEXTO LABORAL

gloria@dubitare.com; oscar@dubitare.com

DIFICULTAD PARA DESCONECTAR, TRASTORNOS DE SUEÑO, DOLORES DE CABEZA...

«Algunas noches, incluso, tienes situaciones de alteración grande, te dan las tres de la mañana, de esto que abres los ojos y te pones a escribir correos [...] Yo **reconozco que no desconecto**. Y, pues los nervios no los exteriorizo mucho, ¡pero por dentro me comen! [...] Duermes mal, te ocasiona bastantes problemas, problemas gástricos, problemas de sueño, **dolores de cabeza**, y llega la noche, **duermes las dos, tres primeras horas**, te despiertas, te empieza la cabeza a funcionar y te levantas y empiezas a escribir correos [...] Esas mismas situaciones en la vida diaria familiar te generan problemas, pero, bueno, procuras que no, pero no deja de ser [...] Hay momentos de irritabilidad alta, de no aguantar absolutamente nada»

Manager español



Mirar a las mujeres (y jóvenes cualificadas) es mirar lo que está pasando... Es mirar las transformaciones

“Lo femenino hace aquí de universal”. Prieto et al, 2008



Entendiendo los mecanismos de la intensificación

Mujeres jóvenes cualificadas de alto rendimiento en contexto de sobrecarga de oportunidades y demandas, Löve et al, 2011



- Sobrecarga constante y ambigüedad
- Bucle de estrés y falta de recuperación suficiente
- Abarcar demasiado, comparándose continuamente y normalizando y posponiendo la salud “ahora toca sufrir”. Trabajar más duro



Fuente, Löve et al. "Balancing extensive ambition and a context overflowing with opportunities and demands: A grounded theory on stress and recovery among highly educated working young women entering male-dominated occupational areas"



Grandes áreas



INDIVIDUAL



ORGANIZACIONES/
GOBIERNOS

COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

Wellness/ estilos de vida saludables, gestión de la energía mental, física, emocional espiritual, gestión del estrés, Mindfulness, focus...



PONER LÍMITES AL TRABAJO SIN LÍMITES

Desconexión, "no es normal",
Mover los límites hacia las organizaciones/gobiernos
Tiempos/Ritmos/intensidad/exigencias



COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

Wellness/ Estilos de vida saludable, Gestión del estrés, Gestión de la energía, mindfulness, focus, uso de mhealth



LEADERSHIP
Google's Chade-Meng Tan Wants You to Search Inside Yourself for Inner (and World) Peace

Apr 25, 2012 Global Focus Podcasts

SOCIAL IMPACT
Why Mindfulness and Meditation Are Good for Business

Mar 27, 2013 North America Podcasts



Salud

Lift MyFitnessPal Glow Mr Mood



PONER LÍMITES AL TRABAJO SIN LÍMITE

Ejemplos

MANAGEMENT

Flipping the Switch: Who Is Responsible for Getting Employees to Take a Break?

Feb 15, 2012

North America Human Resources, Podcasts

Prohibido conectar con la oficina

En Francia, consultores, los informáticos e ingenieros con cargos de responsabilidad deberán apagar sus móviles y ordenadores 11 horas diarias
Las tecnologías han alargado sin límite el tiempo de trabajo

[Fuente: elpais.com 10/04/2014](#)

Desconexión obligatoria del trabajo

Los empleados deberán apagar sus smartphones corporativos

LABORAL Acuerdo en Francia entre la patronal de ingeniería y sindicatos

[Fuente: elmundo.es 11/04/2014](#)



ÚLTIMAS TENDENCIAS EN INTERVENCIONES

Workplace interventions with wellbeing and health promotion. Wellbeing at work, 2014

- **Nutrición, dieta** involucrando trabajadores y restaurantes. Europa
- **Ejercicio** En la oficina vs casa, Dinamarca. Ejercicio en la mesa de trabajo (para **estrés y burnout**), Alemania.
- **Mindfulness** US, Holanda, Dinamarca (ie. “Open & Calm” program para prevenir efectos negativos del **estrés**)
- **Mobile Health** para influir en la **fatiga** de pilotos a través de aplicación móvil que da consejos personalizados sobre actividad física, nutrición, optimización de sueño.
- **Sensores** en oficinas para ayudar a los trabajadores del conocimiento **para auto-gestionar su bienestar**. Grabaciones de datos para recoger información del contexto del trabajo y el estado mental del trabajador. Holanda



ÚLTIMAS TENDENCIAS EN INTERVENCIONES

Workplace interventions with wellbeing and health promotion. Wellbeing at work, 2014

- 24 intervenciones centradas en **“Comportamientos saludables”** dieta, ejercicio, mindfulness, uso de tecnología computer based programs/mhealth/sensores, HPPs para mejorar estilos de vida de empleados más algunos instrumentos interdisciplinarios
- Centradas en **combatir los “efectos”**: estrés, fatiga, burnout, dolores espalda, obesidad, mala salud mental... **promocionando estilos de vida saludables “empresa saludable”**
- Las intervenciones parecen ir dirigidas a los efectos más que a las fuente de la intensidad (**ritmos/presión de tiempo**). Pregunta para reflexionar ¿Otras medidas son posibles?



TW: @dubitareinfo
www.dubitare.com

