



depresión, porque el estrés es una respuesta “normal” (automática, natural, biológica) del ser humano, mientras que la depresión es una enfermedad.

Las principales manifestaciones del estrés, pueden ser clasificadas en tres niveles según su importancia de menor a mayor grado:

NIVEL DE IMPORTANCIA	MANIFESTACIONES
LEVE	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilidad y ansiedad. • Insomnio. • Posibles problemas de concentración, en ocasiones.
MODERADO	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de las horas de absentismo al trabajo. • Sentir fatiga sin razón. • Indiferencia e indecisión. • Aumento en el consumo de alcohol, tabaco...
SEVERO	<ul style="list-style-type: none"> • Depresión. • Problemas de salud (cardio-vasculares, digestivas...). • Aislamiento social y presencia de pensamientos autodestructivos.

También podemos clasificar las consecuencias o daños derivados del estrés laboral, aunque de forma no exhaustiva, en tres amplias áreas, las dos primeras se muestran en tablas y la tercera “dimensión económica” en el siguiente apartado:

TRASTORNOS FÍSICOS

Gastrointestinales
 Úlcera péptica, dispepsia funcional, intestino irritable, colitis ulcerosa, aerofagia,...

Cardiovasculares
 Hipertensión, enfermedades coronarias (angina de pecho, infartos), arritmias cardíacas,...

Respiratorios
 Asma bronquial, hiperventilación, disnea, sensación de opresión en la caja torácica,...

Endocrinos
 Hipoglucemia, diabetes, hipertiroidismo, síndrome de Cushing,...

Sexuales
 Impotencia, vaginismo, alteraciones de la libido,...

Dermatológicos
 Prurito, dermatitis atópica, sudoración excesiva, alopecia,...

Músculo-esqueléticos
 Alteraciones en los reflejos musculares (hiperreflexia, hiporreflexia),...

Otros
 Cefaleas, alteraciones inmunológicas (gripe, herpes), artritis reumatoide,...

Fuente: INSHT

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS

SECUELAS NEGATIVAS

Incapacidad para concentrarse y/o tomar decisiones, sensación de confusión, dificultad para mantener la atención, sentimientos de falta de control, frecuentes olvidos, hipersensibilidad a las críticas, consumo de fármacos/alcohol/tabaco..., mal humor, mayor susceptibilidad de sufrir accidentes, bloqueos mentales, sensación de desorientación y preocupación excesiva.

TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

Trastornos del sueño, ansiedad/miedos/fobias, adicción a drogas y alcohol, depresión y otros trastornos afectivos, alteración de las conductas de alimentación, trastornos de la personalidad, trastornos esquizofrénicos.

MANIFESTACIONES EXTERNAS Y CONDUCTA

Hablar rápido, temblores, tartamudeo, imprecisión al hablar, precipitación al actuar, explosiones emocionales, voz entrecortada, comer excesivamente, falta de apetito, conductas impulsivas, risa nerviosa, bostezos frecuentes

Fuente: INSHT

2. LA DIMENSIÓN ECONÓMICA: LOS COSTES DE LA NO PREVENCIÓN

En la actualidad, las Organizaciones Internacionales más prestigiosas y preocupadas por este problema de salud laboral, que ya es el principal, además de insistir en los enormes daños que puede generar para el trabajador la no prevención del estrés laboral, han emprendido una intensa campaña para acreditar que, al mismo tiempo, daña la productividad de las empresas. En esta dirección, sea en el marco de la Unión Europea —AESST— como en el plano internacional —OIT— se sostiene con rigor, aunque con poco éxito aún, que:

“Las empresas que ayudan a sus empleados a hacer frente al estrés y reorganicen con cuidado el ambiente de trabajo, en función de las aptitudes y aspiraciones humanas, tienen más posibilidades de lograr ventajas competitivas”.

La Comisión Europea indica respecto a los *costes económicos*, que entre el 50% y 60% del absentismo, han sido relacionado con el estrés laboral. Además, incluyendo los costes sanitarios asociados, se calcula que el coste anual para la UE estaría en torno a los 20.000 millones de euros. Si a esto le añadimos, la pérdida de productividad, la mayor fluctuación de personal y la menor capacidad de innovación (que son tres ejemplos de los efectos secundarios del estrés laboral), la cifra real probablemente será bastante superior. Otro dato recogido por la AESST, es no considerar comercialmente viable a una organización o departamento, que tenga más del 40% de su personal con problemas de estrés.