

Estrés laboral y su efecto biopsicosocial en el cuidado de enfermería

Job stress and its biopsychosocial effect on nursing care

Teresita de Jesús Muñoz-Torres,¹ Leticia Casique-Casique²

¹Programa de Licenciatura en Enfermería, Unidad Académica Multidisciplinaria Zona Media, Universidad Autónoma de San Luis Potosí, Rioverde, San Luis Potosí; ²Facultad de Enfermería y Obstetricia, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato, Celaya, Guanajuato. México

Palabras clave:

Estrés laboral
Enfermería
Cuidado de enfermería

Resumen

El estrés laboral es un fenómeno de índole mundial por las altas cifras de prevalencia; por esta situación, hoy en día es considerado como la enfermedad del siglo XXI. En la actualidad, México ocupa el primer lugar a nivel mundial superando a China y Estados Unidos. El efecto biopsicosocial se origina por las reacciones fisiológicas que activan el eje hipofisoadrenal y el sistema nervioso vegetativo, con lo cual se produce una liberación hormonal que excita, regula o inhibe la actividad de los órganos. Por lo tanto, enfermería debe contemplar la implementación de intervenciones no farmacológicas enfocadas a las respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales, así como a nivel organizacional e individual, ya que estas intervenciones no solo reflejan la factibilidad económica, humana y política sino que han demostrado la disminución del estrés laboral un mes después de la intervención. Para lograr esto, enfermería deberá considerar como parte de su formación profesional el manejo y dominio de técnicas educacionales y de tratamiento alternativo para potenciar las acciones de cuidado, pero sobre todo, los resultados en materia de salud.

Keywords:

Professional burnout
Nursing
Nursing care

Abstract

The occupational stress is a phenomenon of global nature by high prevalence rates; situation which, today, is considered as the disease of the 21st century. At the present, Mexico ranks the first worldwide surpassing China and United States. The biopsychosocial effect is caused by the physiological reactions that activate the pituitary-adrenal axis and the Vegetative Nervous System, whereby a hormone release occurs what the excited, regulates or inhibits the activity of the organs. Therefore, nurses should consider the implementation of non-pharmacological interventions focused on the physiological, cognitive and behavioral responses as well as organizational and individual level, as these interventions not only reflect the economic, human and political feasibility but have demonstrated a decreased of occupational stress a month after the intervention. To accomplish this, nursing should consider as part of their job training the management and control of instructional techniques and alternative treatment to potentiate the actions of care, but above all, the results in health.

Correspondencia:

Teresita de Jesús Muñoz-Torres

Correo electrónico:

teresita__torres@hotmail.com

Fecha de recepción:

10/04/2015

Fecha de dictamen:

25/11/2015

Fecha de aceptación:

20/01/2016

Introducción

El estrés laboral es un fenómeno de índole mundial por las altas cifras de prevalencia que tiene, las cuales lo convierten en un problema de salud pública por el impacto que genera en los aspectos económicos, sociales, políticos y de salud. Debido a esta situación, el estrés laboral es considerado hoy en día como la enfermedad del siglo XXI.

No obstante, sus orígenes, según las aportaciones de Montero Granthon en el 2010, se remontan al año de 1930, cuando el doctor Han Selyn observó que los pacientes indistintamente del padecimiento presentaban una sintomatología en común: cansancio, pérdida de apetito, astenia, bajo peso, entre otras, fenómeno al que Selye denominó el “Síndrome de estar enfermo”.¹ Desde entonces y hasta la actualidad, la definición que ha sido bien aceptada es la descrita por el National Institute of Occupational Safety and Health, que explica que el estrés laboral es el conjunto de respuestas nocivas y emocionales producto del desequilibrio entre las exigencias laborales y las capacidades, recursos o necesidades del trabajador, y que pueden conducir a una mala salud o a una lesión.²

Reflexionar sobre los problemas de salud actuales permite a la enfermería reconocer la importancia de su participación y del impacto que esta tiene en el orden individual, familiar, social y profesional, al mismo tiempo que evidencia las particularidades de su actuar.

Epidemiología

En el 2007 Marulanda Ruiz refirió que la Organización Mundial de la Salud (OMS), a partir de los registros realizados por los países europeos, estableció un aproximado de 300 a 500 casos de estrés laboral por cada 100 000 trabajadores. De ese estimado 40 % de los trabajadores presentó alguna enfermedad crónica, 10 % invalidez y aproximadamente 1 % murió. A su vez, mencionó que la Organización Internacional del Trabajo (OIT) indicó una prevalencia de 8000 casos por cada 100 000 trabajadores.³

En América Latina, los porcentajes en materia de estrés laboral también crecen año con año. Argentina es uno de los países más afectados, pues en un estudio realizado a 100 empleados se determinó que el 65 % de los trabajadores de la capital federal sufrían de estrés y que tal padecimiento se manifestaba en un 18 % en el interior del país.⁴

Arreola señaló que en México, al igual que en Argentina, se presentan altos niveles de estrés, pues los datos reportados por la Asociación Mexicana de Estrés, Trauma y

Desastres para el año 2008 mostraron que el 54 % de la población sufrió de estrés, es decir, 52 millones de personas, por lo que tal dependencia ha considerado que el estrés laboral es un problema de salud pública al que es necesario encontrarle soluciones.⁵

En el 2012 López Moreno reveló, a su vez, que en un estudio realizado a 6000 empresas mexicanas en el año 2011 por la firma Grant Thornton International Business Report, se estableció que México ocupaba el séptimo lugar en la tabla de estrés laboral.⁶ Sin embargo para el 2013, México pasó a ocupar el primer lugar a nivel mundial, superando a China y Estados Unidos;⁷ esto significa que siete de cada 10 mexicanos padece de esta enfermedad moderna.⁸

Efecto biopsicosocial

En el 2012 López Moreno señaló, en el mismo estudio mencionado, que el estrés no estaba considerado como parte de las enfermedades profesionales en la Ley Federal del Trabajo, por lo que el aumento de este padecimiento y su consideración como enfermedad profesional originó que en el 2010 la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y México determinaran que tal problema de salud debería ser atendido por las instituciones de salud pública por medio de las unidades de medicina familiar.⁶

Esta situación se originó porque el estrés laboral, al ser conceptualizado como un desequilibrio entre las exigencias y capacidades para afrontarlo, genera una reacción que se manifiesta a través de un nivel menor de autonomía, sobrecarga de trabajo y mayores demandas emocionales; por ello, el estrés laboral es considerado una enfermedad que afecta negativamente la salud física, psicológica y social de los trabajadores.^{9,10}

Por tal motivo, se puede entender que el estrés laboral produce reacciones fisiológicas que activan el eje hipofisopararrenal y el sistema nervioso vegetativo, con lo cual se produce una liberación hormonal que excita, regula o inhibe la actividad de los órganos. En relación con lo anterior, el eje hipofisopararrenal se encarga de activar las reacciones físicas y psíquicas por medio de la secreción de la hormona adenocorticotropa (ACTH), la cual estimula las glándulas suprarrenales para producir corticoides (glucocorticoides y andrógenos) que en el torrente sanguíneo originan una excitación orgánica que prepara al organismo para el afrontamiento por medio del aumento de la frecuencia cardíaca, la contracción del bazo para liberar eritrocitos, la vasoconstricción periférica, la vasodilatación a nivel muscular, cardíaco y cerebral, la dilatación de las

pupilas y el aumento de la coagulación sanguínea y de linfocitos. Por su parte, el sistema nervioso vegetativo secreta catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) que se encargan de poner al cuerpo en un estado de alerta y prepararlo para la lucha o huida; sin embargo, estas respuestas en el organismo dependerán de la percepción que el individuo tenga sobre las demandas del trabajo.¹¹

La persona que padece estrés laboral presenta manifestaciones tanto en el ámbito fisiológico y psicológico, así como en el orden social y organizacional. En el ámbito fisiológico produce dolor muscular, sequedad de boca, hiperventilación, taquipnea, vómitos, diarrea, colitis, poliuria, fatiga, dermatitis e hipertensión arterial. En el ámbito psicológico se desencadenan estados de ansiedad, pérdida del sentido del humor, pesadillas, insomnio, dificultad en la capacidad de concentración, en el aprendizaje y en la memoria.¹¹ Las consecuencias que el estrés laboral genera a nivel social están relacionadas con un cambio de conducta que tiende a la agresión, la irritabilidad, la suspicacia y el aislamiento, los cuales deteriorarán las relaciones interpersonales, que resultan relevantes al momento de establecer redes de apoyo. Por su parte, a nivel organizacional los principales efectos abarcan el ausentismo y las bajas laborales.¹²

Cuidado de enfermería

Los datos estadísticos y el impacto biopsicosocial que se ha señalado reflejan un panorama inestable en la salud de los países donde se presenta mayor estrés laboral, ya que este produce alteraciones que afectan el funcionamiento fisiológico, psicológico y social de la persona que lo padece; y al no ser manejado con conocimiento científico, el estrés laboral podrá convertirse en un padecimiento crónico-degenerativo.

Ante esta situación, es primordial que el profesional de enfermería realice intervenciones que favorezcan un estilo de vida saludable en las personas que padecen estrés laboral y que prevenga la presencia del mismo en las personas vulnerables, para generar un impacto en el control de este fenómeno llamado estrés.

Aun cuando las investigaciones realizadas en los últimos años están dirigidas a identificar factores y frecuencia, los pocos artículos centrados en el manejo y control del estrés laboral mencionan que la implementación de técnicas no farmacológicas o alternativas resulta de gran importancia en el cuidado de la persona susceptible a desarrollar estrés por el entorno laboral; por ejemplo, Novaes *et al.* determinaron a partir de los 46 artículos, tres disertaciones y tres

libros encontrados y analizados que existen tres niveles de intervención: en primer plano, las estrategias organizacionales; en segundo lugar, las enfocadas al ambiente laboral, y por último, las estrategias individuales, que están representadas por aquellas que regulan la respuesta humana y las emociones para hacer frente a las situaciones de estrés. Por ello, los autores concluyen que es un problema en el que interaccionan individuo-proceso de trabajo-organización.¹³

Por su parte, Albert Marine *et al.* describen que las intervenciones para la prevención del estrés laboral pueden agruparse, por un lado, en intervenciones dirigidas a la persona mediante terapia cognitivo-conductual, relajación, musicoterapia, masaje terapéutico y de componentes múltiples; por otro lado, también están las intervenciones orientadas al trabajo, como el cambio de actitud, el apoyo de colegas, la participación en la solución de problemas y la toma de decisiones.¹⁴

En consecuencia, parte del tratamiento no farmacológico que enfermería puede implementar para la prevención, el manejo y el control del estrés laboral incluye técnicas agrupadas en tres tipos de respuesta:

- Cognitivas: se basan en la resolución de problemas, la detección del pensamiento, la relajación mental y la reestructuración cognitiva por medio del método de Ellis o Beck.
- Fisiológicas: comprenden el entrenamiento de relajación progresiva de Jacobson o bajo los lineamientos de la técnica adaptada por Wolpe.
- Conductuales o motoras: hacen referencia a las técnicas de autocontrol emocional por medio de la respiración.¹⁵⁻²⁰

En los últimos años, el adiestramiento en inoculación del estrés ha tomado una gran importancia pues combina la enseñanza didáctica, la reestructuración cognitiva, la resolución de problemas, la relajación, las técnicas conductuales y de reforzamiento para establecer y desarrollar habilidades que le permitan a la persona el afrontamiento no solo a corto plazo sino ante las dificultades futuras.²¹

Estas alternativas no farmacológicas mencionadas con anterioridad no solo reflejan la factibilidad económica, humana y política sino que han demostrado la disminución del estrés laboral un mes después de la intervención.^{14,22}

Es importante tener presente que el trabajo no solo representa un derecho del hombre sino también el desarrollo intelectual, emocional y físico que coadyuva en el cumplimiento del aspecto social y personal del individuo;

no obstante, posee condiciones que deberán ser evaluadas y controladas para disminuir las manifestaciones negativas a nivel físico, emocional y social, y lograr con ello la potenciación de las manifestaciones positivas, como la creatividad, la iniciativa y el trabajo en equipo.

Conclusión

Con los nuevos cambios epidemiológicos, los cuales son un efecto directo del mundo globalizado, se vuelve priori-

tario que la enfermería como la disciplina del cuidado, a la cual le compete la prevención y la promoción de la salud, enfrente nuevos retos para satisfacer de manera oportuna y eficaz las necesidades de la población, mismas que están relacionadas con un mejor nivel de autocuidado. Por lo tanto, la enfermería deberá considerar como parte de su formación profesional el manejo y dominio de técnicas educacionales y de tratamiento alternativo para potenciar las acciones, pero sobre todo, los resultados en materia de salud.

Referencias

1. Montero-Granthon G. Nivel del estrés laboral y patrón de conducta en los empleados de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. [Tesis en línea]. Perú: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2010. Disponible en: <http://www.une.edu.pe/investigacion/PCF%20PEDAG%20Y%20CULT%20FISC%202010/PCF-2010-062-MONTERO%20GRANTHON%20GLORIA.pdf> [Consultado en diciembre del 2014].
2. Luceño-Moreno L, Martín-García J, Rubio-Valdehita S, Díaz-Ramiro E. Factores psicosociales en el entorno laboral, estrés y enfermedad. *EduPsykhé*. 2004;3 (1):95-108.
3. Marulanda-Ruiz IC. Estrés laboral. Enemigo silencioso de la salud mental y la satisfacción con la vida. Primera edición. Bogotá: Ediciones Uniandes (Colección Prometeo); 2007.
4. Mac Donald AF. El estrés laboral en los países europeos y en América Latina. [Monografía en internet]. Argentina: Mercosur abc; 2009. Disponible en: <http://www.mercosurabc.com.ar/nota.asp?IdNota=2069&IdSeccion=14> [Consultado en diciembre de 2014].
5. Sufren estrés laboral 20% de los mexicanos. *El Universal (México)*. 19 05 2008. Disponible en <http://archivo.eluniversal.com.mx/estados/68510.html>
6. Estrés, enfermedad que no distingue rango. *El Economista (México)*. 23 04 2012. Disponible en <http://panoramalaboral-conampros.blogspot.mx/2012/04/panorama-laboral-23-04-2012.html>
7. México es el país con más alto índice de estrés. *Universia (México)*. Disponible en <http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2013/07/04/1034482/mexico-es-pais-mas-alto-indice-estres.html> Publicado el 4 de julio de 2013.
8. México es el País con más Estrés Laboral del mundo según las estadísticas. *Intedya. International Dynamic Advisors (Intedya)*. Disponible en <http://www.intedya.com/internacional/21/noticia-mexico-es-el-pais-con-mas-estres-laboral-del-mundo-segun-las-estadisticas.html> Publicado el 29 de julio de 2013.
9. Leka S, Griffiths A, Cox T. La organización del trabajo y el estrés [Sitio web]. OMS: 2013. Disponible en http://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/index.html [Consultado en diciembre de 2014].
10. Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). Síntomas y signos del estrés. ISSSTE: 2013.
11. Nogareda-Cuixart S. Fisiología del estrés [Monografía en internet]. España: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 1994. Disponible en: http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_355.pdf [Consultado en diciembre de 2014].
12. Rodríguez Carvajal R, Rivas Hermosilla S. Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout); diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Med Segur Trab*. 2011;57(Suplemento 1):72-88. Disponible en <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/actualizacion4.pdf>
13. Novaes-Moreno F, Pinn-Gil G, Lourenço-Haddad MC, Oliveira-Vannuchi MT. Estratégias e intervenções no enfrentamento da síndrome de burnout. *Rev Enferm UERJ*. 2011;19(1):140-5.
14. Marine A, Ruotsalainen J, Serra C, Verbeek JH. Preventing occupational stress in healthcare workers (Review). *Cochrane Database Syst Rev*. 2014;11.
15. González-Salazar ID. Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving. *Revista de Toxicomanías*. 2009;57:12-7.
16. ados A, García-Grau E. La técnica de la reestructuración cognitiva [Monografía en internet]. España: Universidad de Barcelona; 2010. Disponible en: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf> [Consultado en diciembre de 2014].
17. hóliz-Montañés M. Técnicas para el control de la activación: relajación y respiración [Monografía en internet]. España: Universidad de Valencia. Disponible en: <http://www.uv.es/=cholz/RelajacionRespiracion.pdf> [Consultado en diciembre del 2014].
18. Guerra-Vargas G. La solución de problemas [Monografía en internet]. Nueva York: Instituto Cognitivo Conductual. Disponible en <http://www.incocr.org/biblioteca/0008.PDF> [Consultado en diciembre del 2014].
19. Centro de Orientación y Desarrollo Humano. Relajación Progresiva de Jacobson Mediante el Trabajo Muscular y el Control de la Respiración [Monografía en internet]. México: CODEHgestalt. Disponible en <http://estudiosengestalt.files.wordpress.com/2012/08/tc3a9cnica-de-relajaci3b3n-progresiva-de-jacobson.pdf> [Consultado en diciembre del 2014].
20. Rodríguez-Rodríguez T, García-Rodríguez CM, Cruz-Pérez R. Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *Rev MediSur*. 2005;3(3):55-70.
21. Meichenbaum D. Manual de inoculación del estrés. Segunda edición. España: Ediciones Martínez Roca, S.A.; 1987.
22. Lima-Aranzaes CC, Juárez-García A. Un Estudio Exploratorio Sobre Estresores Laborales en Conductores de Transporte Público Colectivo en el Estado de Morelos, México. *Ciencia & Trabajo*. 2008;10(30):126-31.

Cómo citar este artículo:

Muñoz-Torres TJ, Casique-Casique L. Estrés laboral y su efecto biopsicosocial en el cuidado de enfermería. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc*. 2016;24(2):141-4.