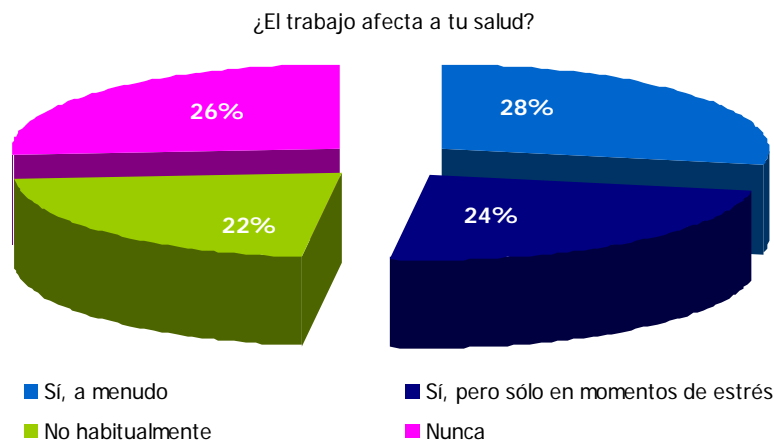


El trabajo afecta a nuestra salud

- Tres de cada cuatro trabajadores reconoce que en algún momento su salud se ve afectada por el trabajo
- La crisis y los factores psicosociales provocan el desarrollo de nuevas patologías, como la ergodependencia, el tecnoestrés o la fatiga crónica

Madrid, 21 de junio de 2010.- El refranero español dice que “el trabajo es salud”, pero no es eso lo que piensan los empleados. Según una encuesta realizada por Randstad, líder en soluciones de recursos humanos, **un 28% reconoce que el trabajo afecta a su salud a menudo** y un 24% reconoce que lo hace en momentos de estrés. Tan sólo un 26% de candidatos afirma que el empleo no le afecta nunca a su vida diaria¹.



Esto indica que las preocupaciones generadas por el trabajo y el estrés relacionado con la posible pérdida del empleo está teniendo consecuencia en la salud de los empleados. De forma paralela, y aunque parezca contradictorio, el miedo a perder el empleo está provocando un descenso del absentismo y un aumento del conocido como “presentismo”: mayor presencia en la oficina, aunque no haya aumento de la productividad.

Nuevas enfermedades laborales

De esta manera, la intensidad laboral y el estrés provocado por la crisis provocan la aparición de nuevas patologías laborales. Randstad ha detectado las siguientes, relacionadas principalmente con la incidencia del estrés:

- **Burnout o síndrome del quemado.** Es un tipo de estrés prolongado motivado por la realización de esfuerzos que no se ven compensados. Se suele dar en trabajos sociales que implican el trato con personas e importantes exigencias emocionales en la relación interpersonal.
- **Adicción al trabajo.** La adicción al trabajo era considerada como positiva, pero ya es reconocida como una patología. Se caracteriza por la pérdida de control respecto a los límites del trabajo hasta el punto de que afecta a otros ámbitos de la vida cotidiana.

¹ Según una encuesta realizada a 1.182 personas.

- **Dependencia del estrés o ergodependencia.** Un síndrome que hace que el trabajo se refugie en el empleo de tal modo que no sea capaz de estar sin trabajar ni un solo día durante periodos muy largos.
- **Fatiga crónica.** La fatiga crónica se diagnostica cuando una persona se muestra agotada por un período de seis meses, cuando el cansancio no desaparece con el reposo y cuando se muestran cuatro de los siguientes síntomas durante más de medio año: pérdida de la memoria reciente o incapacidad para concentrarse; dolores musculares; dificultad para dormir y descansar; dolor de cabeza, etc.
- **Tecnoestrés.** Es una enfermedad vinculada con el auge de las nuevas tecnologías y afecta principalmente a trabajadores que basan su trabajo en el uso de Internet o del correo electrónico. Los síntomas van desde dolencias físicas como dolor de cuello o cervicales, hasta comportamientos como la consulta del correo electrónico de forma automática.

El estrés forma parte de nuestra vida diaria, pero se pueden modificar pequeños hábitos que nos ayuden a sobrellevarlo y que ayuden a reducir las posibles enfermedades. Entre estos hábitos saludables está un descanso mínimo de ocho horas diarias, aprender a delegar tareas tanto fuera como dentro de casa, organizar y priorizar las actividades e intentar no generar más ansiedad de la necesaria tomando decisiones efectivas y rápidas.

RANDSTAD

Randstad es líder en soluciones de recursos humanos en Iberia. Nuestra gama de servicios va desde el trabajo temporal y fijo hasta soluciones inhouse, profesionales, selección y reclutamiento y soluciones de recursos humanos. Desde la adquisición de Vedior en 2008, el Grupo Randstad es el segundo mayor grupo de servicios de recursos humanos en el mundo, con una fuerte presencia en Australia, Bélgica, Canadá, Francia, Alemania, India, Luxemburgo, Países Bajos, España, Suiza, Polonia, Portugal y sudeste de Estados Unidos. Randstad tiene más de 25.500 empleados en 4.100 oficinas ubicadas en 44 países alrededor del mundo. Las ventas combinadas de Randstad y Vedior ascendieron a 12.400 millones de euros en 2008. Randstad fue fundada en 1960 y tiene su sede central en Diemen, Holanda. Randstad Holding cotiza en la Bolsa NYSE Euronext Ámsterdam, donde también cotizan las opciones por acciones de la compañía. En julio de 2004 nació la Fundación Randstad por la igualdad de oportunidades en el empleo en España. Para más información: www.randstad.es.

Comunicación externa de Randstad:

Leticia Serrano / 91 490 62 19 / leticia_serrano@randstad.es

Ignacio Raich / 93 587 75 04 / ignacio_raich@randstad.es