

ESTRÉS LABORAL Y RIESGO DE ICTUS

Los trabajadores con demandas psicológicas altas y poco control sobre su trabajo presentan mayor riesgo cerebrovascular, según muestra un estudio japonés

El estrés laboral puede llegar a duplicar el riesgo de ictus en varones, según un estudio de la Universidad de Salud Ocupacional y Ambiental en Fukuoka (Japón) que se publica en "Archives of Internal Medicine".

El estrés se considera un factor de riesgo del ictus y varios modelos sobre estrés laboral ya proporcionan indicios sobre cómo reducir este riesgo. Dichos modelos señalan que los trabajadores con demandas psicológicas altas y poco control sobre su trabajo tienen más propensión a la enfermedad que aquellos con menores demandas psicológicas y mayor control sobre su trabajo.

Los investigadores, dirigidos por Akizumi Tsutsumi, estudiaron a 6.553 japoneses que completaron un cuestionario inicial y un examen físico entre 1992 y 1995. Los trabajadores fueron seguidos anualmente a través de llamadas telefónicas, cartas y entrevistas durante una media de 11 años. Durante este tiempo se produjeron 147 ictus.

Los resultados revelaron un riesgo duplicado de ictus en los hombres con un trabajo más estresante en comparación con aquellos con bajo estrés laboral. Aunque las mujeres con trabajos muy estresantes tendían a tener un mayor riesgo de ictus que aquellas con ocupaciones menos estresantes, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la incidencia del ictus.

Entre los varones, otros factores de riesgo del ictus disminuyeron ligeramente la asociación entre estrés e ictus. Esto sugiere, según los autores, que la relación podría estar mediada por enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión, la intolerancia a la glucosa y la hipercolesterolemia. Otros factores que podrían contribuir son la peor adaptación al estrés, la activación del sistema nervioso simpático y los trastornos inflamatorios.

Los autores concluyen que la tensión laboral se asocia a la incidencia del ictus en los hombres japoneses. Señalan que el descubrimiento podría tener implicaciones en la prevención del ictus si se modificaran las estructuras laborales para reducir el estrés en el trabajo.

Arch Intern Med. 2009; 169(1):56-61