



Largas jornadas de trabajo disparan las posibilidades de sufrir un ictus

Las personas con largas jornadas de trabajo tienen un mayor riesgo de sufrir ictus o accidente cerebrovascular, especialmente si se mantiene esta tendencia durante 10 años o más, según una nueva investigación que se publica en la revista 'Stroke' de la Asociación Americana del Corazón.

Los investigadores revisaron los datos de CONSTANCES, un grupo de estudio de población francesa que comenzó en 2012, para obtener información sobre la edad (entre los 18 y los 69 años), el sexo, el tabaquismo y las horas de trabajo derivadas de cuestionarios de 143.592 participantes.

En esta revisión, los investigadores franceses hallaron que en total 1.224 de los participantes sufrieron un accidente cardiovascular; el 29% por ciento (42.542 personas) informaron que trabajan largas jornadas y el 10 por ciento (14.481 personas) aseguraron que ello se mantuvo durante 10 años o más. Según los

datos, concluyen que los participantes que trabajaban largas horas tenían un riesgo 29 por ciento mayor de accidente cerebrovascular, y aquellos que trabajaban largas horas durante 10 años o más tenían un riesgo 45% mayor de accidente cerebrovascular.

Se consideró que una jornada de trabajo larga suponía dedicarle más de 10 horas durante al menos 50 días por año. Los trabajadores a tiempo parcial y aquellos que sufrieron accidentes cerebrovasculares antes de trabajar largas horas fueron excluidos del estudio.

«La asociación entre 10 años de largas horas de trabajo y accidentes cerebrovasculares parecía más fuerte para las personas menores de 50 años -precisa la autora del estudio Alexis Descatha, investigadora del Hospital de París y del Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica (Inserm)-. Fue algo inesperado, por lo que se necesitan más investigaciones para analizarlo».

Además, enfatiza que «muchos proveedores de atención médica trabajan mucho más que la definición de largas horas de trabajo y también pueden tener un mayor riesgo de accidente cerebrovascular. Como médico clínico, recomendaré a mis pacientes que trabajen de manera más eficiente y planearé seguir mis propios consejos».

Los estudios anteriores notaron un efecto menor de las largas horas de trabajo entre los dueños de negocios, directores ejecutivos, agricultores, profesionales y gerentes. Los investigadores señalaron que podría ser porque esos grupos generalmente tienen una mayor libertad de decisión que otros trabajadores. Además, otros estudios han sugerido que los turnos irregulares, el trabajo nocturno y la tensión laboral pueden ser responsables de condiciones de trabajo poco saludables.