

Circular 1876-2021

Transcribimos a ustedes un artículo escrito por Blanca Juárez el 12 de julio de 2021 en el diario “El Economista” sobre una nueva enfermedad laboral el “Burnout” desgaste ocupacional.

SÍNDROME DE DESGASTE OCUPACIONAL

Burnout, enfermedad laboral masiva todavía no reconocida por México

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el 75% de las personas trabajadoras en el país padece los efectos de un estrés laboral crónico, el nivel más alto de todo el mundo.

En cinco meses, en enero de 2022, entrará en vigor la nueva Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y, con ello, el **síndrome del agotamiento profesional**, también conocido como **burnout**, estará catalogado como un padecimiento laboral.

Para especialistas en el tema, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) se ha adelantado a la atención de este problema con la creación de la NOM 035 para identificar, analizar y prevenir los **factores de riesgo psicosocial** en los centros de trabajo. Pero hace falta que esta enfermedad sea considerada como tal en otras normas laborales del país.

El apartado **QD85 Burnout** del nuevo listado de la OMS lo define como el “resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo, que no se ha manejado con éxito”. Se caracteriza, dice, por tres estados: sentimientos de agotamiento; distanciamiento mental del trabajo, sentimientos negativos o de cinismo relacionados con las funciones que les tocan hacer, y una sensación de

ineficacia y falta de realización.

México es el país de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) en el que más horas se trabaja. No es extraño, entonces que **8 de cada 10 personas** trabajadoras en este país viva con estrés laboral. Mientras que en China son 7 de cada 10 y en Estados Unidos, 6 de cada 10, según la OMS.

“Lo urgente ahora es actualizar la **tabla de enfermedades profesionales** que tenemos en México e incluirlo”, señala en entrevista Hosanna Rodríguez, presidenta de la Federación Nacional de Salud en el Trabajo (Fenastac). “La pandemia ha incrementado el número de personas con este padecimiento y hay que actuar pronto”.

Entre 2020 y 2021, el trabajo desde casa ha sido un [salvavidas para empresas y personal para prevenir la covid-19](#). Pero su mala gestión, especialmente al incrementar las jornadas, puede provocar *burnout*, según la publicación Teletrabajo y salud mental: Avances y desafíos más allá de la pandemia, de la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

Otro estudio de ese mismo organismo y de la OMS, publicado este 2021, indica que en 2016 más de 745,000 personas murieron por cardiopatías isquémicas y accidentes cerebrovasculares. Lo que tenían en común, además de sus padecimientos, es que trabajaban más de 55 horas a la semana.

La investigación, realizada en 194 países, incluyendo a México, concluye que las **largas jornadas laborales** son “el factor de riesgo ocupacional con la mayor carga de enfermedad atribuible”.

Capacitación para detectarlo

Algunas causas del **estrés laboral crónico**, según el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), son el ritmo y la presión, una baja participación en las decisiones, el poco apoyo de colegas o de las jefaturas y la inestabilidad laboral. También, los salarios bajos y el acoso sexual o psicológico, principalmente contra las mujeres.

“Hace falta que los médicos documentemos más casos de *burnout* y todo lo que sucede alrededor y que desencadena esta enfermedad”, comenta Hosanna Rodríguez.

También es necesario que, antes de que entre en vigor el nuevo listado de la OMS, el personal médico se capacite para **diagnosticar este padecimiento**, agrega. “No todos los médicos, incluso quienes tienen su consultorio dentro de las empresas, cuentan con el conocimiento de salud en el trabajo que deberían”.

Antes de la pandemia, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) “estaba revisando las unidades de atención psicológica para la clasificación de estas enfermedades”. Sobre todo, a la luz de la NOM 035. “Pero luego sobrevino esta crisis y todo se detuvo”.

En el [portal digital CLIMSS](#), el instituto ofrece un curso gratuito para detectar el *burnout*. En él incluye el cuestionario científico Maslach Burnout Inventory, que “mide los **tres aspectos del síndrome** : cansancio emocional, despersonalización y realización personal”.

Pero si en el centro de trabajo no hay servicios de salud, el área de Recursos Humanos debe canalizar a su personal al IMSS o a alguna institución de salud, apunta Hosanna Rodríguez.

Las medidas preventivas

La NOM 035, en vigor desde hace dos años, “es una gran herramienta” que permite ubicar y medir los **factores que generan estrés laboral**, señala en entrevista Omar Viveros, director de Salud y Beneficios de la consultoría Willis Towers Watson.

“Sirve también como una guía para implementar nuevas políticas, o modificar las actuales, para generar una nueva cultura de trabajo” en la que se privilegie el bienestar de las personas.

El origen de esta enfermedad es el constante estrés que, si no se detiene a tiempo, “se

convierte en un **círculo vicioso**. Provoca enfermedades físicas o mentales, lo cual lleva a un estado de estrés crónico y es cuando se convierte en *burnout*. Luego, esta enfermedad genera problemas con los compañeros de trabajo y con familia y no es fácil salir de esa vorágine”.

Sin **medidas correctivas**, como flexibilidad en el trabajo o mediciones de productividad que no estén basadas en las jornadas laborales, las implicaciones para las empresas serán muy costosas. “Pero también para el personal de manera individual”, pues no podrán desarrollar su carrera profesional, lo cual, de nuevo, los mete a ese círculo del que es difícil salir.

“Unámonos más que nunca en un Gran Acuerdo Por México”