

El medio y la salud.

José C. Millán Calenti

Esther Fernández Fernández

Introducción.

De todos es conocida la definición que de la salud hace la Organización Mundial y que se refiere al «**estado de bienestar físico, psíquico y social del individuo**».

Analizando esta definición, podemos observar que el concepto no implica únicamente a la persona beneficiaria de ella, tanto desde el punto de vista físico y psíquico que podríamos matizar como aspectos referidos al individuo, sino que incluye aspectos sociales referidos a la interrelación que este individuo va a mantener con los otros componentes de su grupo social.

No es el objetivo de este tema hablar de las diversas enfermedades que puede padecer el individuo y que van a mermar su estado saludable en mayor o menor medida, sino que es exponer aquellos condicionantes que referidos al medio donde realiza su actividad, tanto labo-

ral como de cualquier otra índole pueden resultar dañinos para ella.

Medio laboral.

El concepto del trabajo ha sufrido una larga evolución histórica, pasando de ser un medio de supervivencia (sociedades capitalistas), en donde lo único que interesaba era trabajar lo suficiente para subsistir; a ser considerado una obligación necesaria para mantener un nivel competitivo con los demás miembros de nuestro grupo social.

Intimamente unido al trabajo se encuentra el medio en donde realizamos ese trabajo; el medio es diferente según la actividad realizada, así para los profesionales sanitarios uno de sus medios laborales va a ser el hospital, organización asistencial cuyo fin último es beneficiar de sus servicios al cliente o paciente, pero que también lleva inherente su carácter público y en algunos casos de beneficio económico.

Pues bien, dentro del medio en que llevemos a cabo nuestra actividad estaremos sometidos a

una serie de fenómenos distorsionadores de nuestra salud, por un lado los referidos a la accidentabilidad dentro del medio, que para nosotros profesionales sanitarios, además de las referidas a los traumatismos, deberemos de tener en cuenta los referidos al contagio de enfermedades a través del medio y que incluye a todos los factores que conlleven el manejo de instrumental o material contaminado.

Pero además, dentro del medio laboral vamos a estar sometidos a otros muchos factores distorsionantes de nuestra salud psíquica y que podríamos englobar de una manera general de la siguiente manera:

A) **Ambiente físico**, que van a generar estrés y fatiga en relación a la intensidad, cantidad y duración de la actuación de los efectos nocivos y que engloban la **temperatura** y otras condiciones climáticas; la **iluminación**; el **ruido**, en donde el profesional sometido durante grandes periodos de tiempo a un ruido de gran intensidad (legislación española establece el tope de 65 decibelios), va a presentar

fatiga y alteraciones de su patrón de sueño y consecuentemente ansiedad y estrés; la **higiene**; los **productos tóxicos** (Dióxido de Azufre (SO₂), partículas, óxidos de nitrógeno (NO y NO₂), Ozono, monóxido de Carbono (CO)); los riesgos **químicos** y **biológicos**; los **riesgos eléctricos**; las **radiaciones**; el **espacio físico**.

B) **Sobrecarga de trabajo y otras condiciones laborables**; French y Caplan (1970) relacionaron la sobrecarga de trabajo con varios síntomas de estrés físico y psíquico: insatisfacción en el trabajo, tensión, descenso de la autoestima, percepción de amenaza, niveles altos de colesterol, incremento de la frecuencia cardíaca, incremento en el consumo de cigarrillos y desconcierto

C) El **contenido del trabajo**, en cuanto al control que el trabajador pueda realizar sobre él, y su autonomía.

D) Las **relaciones inter-personales** y de grupo; que incluyen las relaciones con los compañeros, con los subordinados, con los usuarios y con los clientes.

E) Las **nuevas tecnologías**, que hacen que los trabajadores

tengan que adaptarse rápidamente a los cambios.

F) Factores **familia/trabajo**.

G) Actuaciones ante **situaciones de emergencia y catástrofes**.

Factores todos, que en mayor o menor medida nos van a afectar día a día, por lo que es necesario que desde un principio estemos preparados para afrontar dichos factores utilizando las medidas preventivas adecuadas que perseguirán eliminar el riesgo y conseguir unas condiciones de trabajo adecuadas y entre las que podemos señalar las siguientes:

A) Actuación sobre el factor distorsionante.

B) Actuación sobre el propio medio.

C) Actuación sobre el operario.

Cuando la tensión asociada al puesto de trabajo se prolonga durante mucho tiempo, puede aparecer el cuadro denominado **Burnout**, o estar agotado o quemado, más característico de los profesionales sanitarios y que se produce:

A) Decaimiento o agotamiento físico con incremento en el pa-

decaimiento de dolores, taquicardia e hipertensión.

B) Agotamiento emocional, con tendencia a la abulia y la depresión.

C) Agotamiento mental, con desarrollo de actitudes negativas hacia uno mismo, hacia el trabajo y hacia la vida en general.

Actuaciones tendentes a reducir el estrés laboral.

Por ello, es necesario tratar de enfrentarse a estas situaciones desestabilizantes mediante las técnicas de **afrentamiento individual** que incluyen periodos frecuentes de vacaciones; mantenimiento de la autoestima; relax en la consecución de objetivos; cambio de estilo de vida si es perjudicial.

Además existen técnicas de **afrentamiento grupal**, como son escuchar, sin emitir juicios, solo aprendiendo; reconocer nuestra competencia; trazarse metas de trabajo a fin de que no se haga rutinario y buscar apoyo emocional.

También la empresa puede ayudar mediante la denominada técnica de afrontamiento de organización, adecuando la persona al medio; reduciendo la ambigüedad del puesto de trabajo y mejorando las conductas de afrontamiento en general.

Bibliografía.

Lefevre JM. Saber comunicar para ser más eficaz en el trabajo. Ed.Deusto. Bilbao, 1991.

Subhash C. Bhatnagar. Orlando J. Andy. Neurociencia para el estudio de las alteraciones de la comunicación. Masson. Barcelona, 1997.

Oliveri N. Sosa-Iudicissa. Gamboa Carlos. Internet, telemática y salud. Panamericana. Madrid, 1997.

Pastor García, LM. León Correa FJ. Manual de ética y legislación en enfermería. Mosby. Madrid, 1996.

Llor B, Abad MA, García M y Nieto J. Ciencias Psicosociales aplicadas a la salud. De. Interamericana McGraw-Hill. Madrid, 1995.

Florez JA. La Coordinación y Comprensión del Enfermo Oncológico. Ed. Zeneca. Madrid, 1997.