

5. INVESTIGACIÓN Y CIENCIA

ESTILO DE VIDA Y RIESGO CARDIOMETABÓLICO EN PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA INDUSTRIA MANUFACTURERA

Hart-Vázquez Delia Patricia¹, Avitia-Cristina Graciela², Loya-Méndez Yolanda³

¹ Departamento de Ciencias de la Salud, Instituto de Ciencias Biomédicas. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. ² Departamento de Ciencias Sociales. Instituto de Ciencias Sociales y Administración. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Av. Heroico colegio militas SN. ³ Departamento Ciencias de la Salud. Instituto de Ciencias Biomédicas. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Estocolmo y Circuito Pronaf SN, Circuito Pronaf, cp. 32300 Ciudad Juárez. Chihuahua.

Contacto: graciela.avitia@uacj.mx

Palabras clave: Riesgo cardiometabólico, estilos de vida, industria manufacturera

Introducción

Hasta finales del siglo XX, los problemas alimentarios de los países en desarrollo tenían que ver predominantemente con las consecuencias de la desnutrición en la salud. Sin embargo, en tan sólo unas décadas, el mundo que contaba con un perfil nutricional en el que la prevalencia de la desnutrición superaba en más del doble al de la obesidad, ha cambiado a uno en el que existe un mayor número de personas que padecen obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Estos cambios epidemiológicos se asocian a la transición nutricional, motivada en gran medida por los procesos de industrialización, urbanización y la promoción de alimentos industrializados. Con lo que la alimentación ha sufrido cambios desfavorables y ha pasado de ser rica en fibra, e hidratos de carbono complejos, a un alto consumo de grasas saturadas, azúcares refinados y alimentos con bajo contenido de fibra. Por otra parte, la modernización ha generado cambios en el ámbito laboral, donde las nuevas formas del proceso organizativo del trabajo, tales como la industria manufacturera han promovido importantes cambios en el estilo de vida, incrementando el sedentarismo y las alteraciones de los hábitos de alimentación y de sueño. De tal manera que las transformaciones laborales forman parte del complejo entorno que constituye el estilo de vida desfavorable, considerado como un inductor del incremento en el riesgo cardiometabólico (RCM).

El RCM se define como un grupo de trastornos cardiovasculares y metabólicos, tales como la obesidad abdominal, resistencia a la insulina, elevación de los niveles de glucosa en ayunas, hipertrigliceridemia, disminución de colesterol HDL y elevación de colesterol LDL, así como un incremento en las cifras de presión arterial, que predisponen el desarrollo de arterioesclerosis y diabetes mellitus tipo 2. En México se han reportado prevalencias variables en el RCM, con valores que van desde el 13.6% hasta el 26.6% dependiendo de los criterios que se utilicen y se considera un marcador de predicción de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Algunos estudios han mostrado la asociación entre el ámbito laboral, estilo de vida y RCM. Unos de ellos reportan que las personas que laboran en horario nocturno presentan una mayor prevalencia de alteraciones del sueño, del ritmo cardíaco y un mayor grado de estrés, a diferencia de los que trabajan en horario matutino. En otro estudio realizado por la empresa Chrysler en Norteamérica, se demuestra que empleados con sobrepeso se hospitalizan hasta 143% más veces que los empleados con un peso saludable, y los empleados fumadores presentan un 33% más de ausentismo. En otro estudio, Citibank invirtió 2,000,000 de dólares en programas de prevención y ahorró más de 12,000,000 de dólares en primas con su seguro.

Diversas investigaciones han estudiado las consecuencias en la salud que producen los procesos de trabajo diseñados con actividades repetitivas, con múltiples exigencias, carentes de contenido y control como las de las maquiladoras y han encontrado que esas

actividades se asocian con la presencia de estrés, enfermedades nerviosas, cardiovasculares y otras que ocurren por disminución de las defensas del cuerpo.

En el perfil patológico observado en las trabajadoras de la maquila destacan los trastornos psicósomáticos (cardiovasculares, digestivos) los trastornos derivados del esfuerzo físico y las posiciones incómodas (lumbalgia, trastornos músculo esqueléticos), los trastornos mentales (depresión, ansiedad, trastornos del sueño) y las enfermedades irritativas de las vías respiratorias superiores (rinofaringitis de repetición, amigdalitis de repetición, sinusitis crónica) con tasas entre 170 y 116 por cada 100 trabajadoras, es decir, uno o dos trastornos del tipo señalado por cada trabajadora. Es necesario mencionar el papel que desempeñan la fatiga y el estrés como probables mediadores en la aparición de ese perfil de daños a la salud, ya que el 84% de las trabajadoras presentaban sintomatología compatible con estrés y el 75% de las trabajadoras presentaron fatiga patológica. Así que muy probablemente la gama diversa de enfermedades encontrada en las trabajadoras de la maquila esté asociada con esta problemática.

Hay que mencionar que, en el caso de una aprobación de salario, reconocimiento, promoción o estabilidad laboral, se incrementa la autoestima y la satisfacción del trabajador. Recientes evidencias indican que los trabajadores que experimentan ese desequilibrio esfuerzo-recompensa tienen mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, depresión, enfermedad musculoesquelética y peor salud percibida.

En una población trabajadora todas las enfermedades afectan a la productividad de la empresa tanto de forma directa (costos médicos por enfermedad) como indirecta (ausentismo médico, tiempo extra, renunciaciones, contrataciones, etc.), es por esto por lo que se deben realizar estrategias para la prevención de diversas enfermedades y sobre todo de la aparición de factores de riesgo cardiometabólico.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) ha planteado que todo ciudadano tiene derecho al trabajo saludable y seguro, y a un ambiente laboral que le permita vivir social y económicamente una vida productiva. Sin embargo, algunos ambientes laborales no cumplen con esas expectativas y más bien favorecen el desarrollo de RCM, por lo que es necesario identificar a los grupos vulnerables para poder establecer medidas preventivas específicas.

Conclusión

En las últimas décadas los cambios en el estilo de vida han repercutido gravemente sobre la salud de las personas. Es importante realizar la detección oportuna de los factores de RCM, relacionados directamente al estilo de vida de los trabajadores de la industria, lo que permitirá establecer las medidas adecuadas para mejorar su calidad de vida, repercutiendo favorablemente en ámbito económico y social.

Referencias:

1. Racette SB, Weiss EP, Schechtman KB, Steger-May K, Villareal DT, Obert KA, et al. Influence of weekend lifestyle patterns on body weight. *Obesity*. 2008;16(8):1826-30.
2. Eckel RH, Kahn R, Robertson RM, Rizza RA. Preventing cardiovascular disease and diabetes: A call to action from the American Diabetes Association and the American Heart Association. *Diabetes Care*. 2006;29(7):1697-9.
3. Merino, A., M., Álvarez, R. A, Madrid., P., J. A, Martínez, M., M. Á, Puertas, C., F. J, Asencio, G., A. J, Santo-Tomás, O. R, et al. Sueño saludable: Evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Rev Neurol*. 2016;63:S1-27.
4. Canada C. Trabajo y salud. *Bol la Of Sanit Panam*. 2006;85(1):78-80.
5. Sentís, L. R. Salud laboral en conductores profesionales del transporte por carretera. Universidad Rovira I Vigili; 2013.