

QUE ADICIONA LA FRACCIÓN VIII AL ARTÍCULO 30. DE LA LEY GENERAL DE SALUD, RECIBIDA DE LA DIPUTADA MARÍA VICTORIA MERCADO SÁNCHEZ, DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MOVIMIENTO CIUDADANO, EN LA SESIÓN DE LA COMISIÓN PERMANENTE DEL MIÉRCOLES 22 DE JUNIO DE 2016

La suscrita, María Victoria Mercado Sánchez, diputada federal, integrante del Grupo Parlamentario de Movimiento Ciudadano, en la LXIII Legislatura de la honorable Cámara de Diputados, con fundamento en lo dispuesto en los artículos 6, numeral 1, fracción I; 62, numeral 2, y 77 del Reglamento de la Cámara de Diputados, somete a consideración de esta asamblea, la siguiente proposición con punto de acuerdo, al tenor de las siguientes

### **Consideraciones**

A raíz del de las exigencias que giran en torno al ambiente profesional, es inevitable que se suscite el estrés laboral, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), México ocupa el primer lugar con el mayor número de habitantes que sufren estrés laboral, es decir, que 75 por ciento de los trabajadores del país padecen o han padecido este mal, en segundo lugar se encuentra China con 73 por ciento, seguido de Estados Unidos de América con 59 por ciento, informó que México ocupa el primer lugar con el mayor número de habitantes que sufren estrés laboral<sup>1</sup>, esta enfermedad psicosocial es difícil de detectar, ya que sus síntomas inician generalmente a consecuencia de infecciones, alergias, migrañas o trastornos del sueño, rara vez estos síntomas se asocian directamente a la misma enfermedad, explicó Érika Villavicencio Ayub, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)<sup>2</sup>, es decir, el estrés laboral, se origina por aquella reacción que tiene el individuo ante las grandes exacciones en el trabajo, generalmente se deben a que el trabajador no logra ajustarse a sus tareas, ya sean por falta de conocimiento o capacidad.

De acuerdo con un estudio elaborado por la compañía Regus, 75 por ciento de las personas que padecen estrés en nuestro país, señalan como principal causante, el entorno laboral, es decir, que poco más de 40 por ciento de los habitantes en edad laboral activa padecen o han padecido las consecuencias y estragos que deja dicha enfermedad, estamos hablando que 18.4 millones de personas conviven con este tipo de estrés, siendo los varones quienes tiene mayor probabilidad de sufrirlo, y mujeres entre los 18 y 30 años de edad.<sup>3</sup>

Por ello, es urgente analizar las principales causas que dan origen a esta enfermedad, evaluando métodos y aplicando soluciones, para lograr mitigar el daño generado a un gran número de habitantes de nuestra población laboral activa.

El estrés laboral, también es llamado síndrome de burnout, cuya palabra es de origen inglés, suele traducirse como: consumido, tronado o reventado, es un padecimiento que consiste en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo, que incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido.

Este síndrome fue descrito por primera vez en 1969 por H.B. Bradley como metáfora de un fenómeno psicosocial presente en oficiales de policía de libertad condicional, utilizando el término *staff burnout*. Posteriormente en 1974 Freudenberg propuso un concepto

centrado en un estudio organizacional, en donde proponía que los sentimientos de agotamiento y frustración además de cansancio se generan por una sobre carga de trabajo, él incluye en su explicación el término de adicción al trabajo, siendo también el primero en proponer este tipo de relación asociada a un desequilibrio productivo, posteriormente en 1980, Freudenberger extiende su teoría y conceptualización añadiendo que estos sentimientos se deben a cargas irracionales de trabajo que ellos mismos o quienes los asedian les atribuyen.<sup>4</sup>

El síndrome descrito como burnout refiere a la condición en el desempeño laboral, es decir, lo que desencadena este síndrome, y es el excesivo agotamiento emocional, mismo que gradualmente lleva a quien lo experimenta a un estado de distanciamiento emocional y cognitivo en sus actividades diarias, dando como consecuencia que la persona sea incapaz de responder adecuadamente a sus tareas laborales, el agotamiento emocional y la indiferencia en el trabajo se traducen en la ineficacia laboral, por lo que la ineficiencia es el resultado del agotamiento emocional y la despersonalización de las tareas es un claro ejemplo de dicho síndrome, de tal forma que el síndrome de burnout se caracteriza por las siguientes:

- Agotamiento emocional, fatiga y depresión.
- Relación de los síntomas con la actividad laboral.
- Predominancia de estos síntomas en los ámbitos mentales y conductuales sobre el cansancio físico.
- Aparición de los síntomas en personas normales sin antecedentes “psicopatológicos”.
- Ineficiencia y pobre desempeño en el trabajo.<sup>5</sup>

Este tipo de sintomatología se presenta frecuentemente en trabajadores con las siguientes profesiones: médicos, enfermeras, trabajadores sociales, etc., desde un punto de vista institucional, el contar con personal en malas condiciones emocionales menoscaba el ambiente laboral y es causante de conflictos entre los compañeros de trabajo, así como también con los integrantes de su familia.

Sin embargo, existe un mecanismo para poder facilitar su detección, creado en 1981, por Maslach y Jackson, confeccionaron una herramienta para medir dicho padecimiento, el MBI (*Maslach Burnout Inventory*) que consiste en 22 enunciados que se muestran a consideración del interrogado. El MBI es, sin duda, el cuestionario más frecuentemente usado y alusivo en la literatura académica sobre el tema, que se enlistan a continuación:

1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo
2. Me siento cansado al final de la jornada de trabajo
3. Me siento fatigado cuando me levanto de la cama y tengo que ir a trabajar
4. Comprendo fácilmente cómo se sienten los pacientes
5. Creo que trato a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales
6. Trabajar todo el día con mucha gente es un esfuerzo
7. Trato muy eficazmente los problemas de los pacientes
8. Me siento “quemado” por mi trabajo
9. Creo que influyó positivamente con mi trabajo en la vida de los pacientes
10. Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión

11. Me preocupa el hecho de que este trabajo me endurezca emocionalmente
12. Me siento muy activo
13. Me siento frustrado en mi trabajo
14. Creo que estoy trabajando demasiado
15. Realmente no me preocupa lo que les ocurre a mis pacientes
16. Trabajar directamente con personas me produce estrés
17. Puedo crear fácilmente una atmósfera relajada con mis pacientes
18. Me siento estimulado después de trabajar con mis pacientes
19. He conseguido muchas cosas útiles en mi profesión
20. Me siento acabado
21. En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma
22. Siento que los pacientes me culpan por algunos de sus problemas<sup>6</sup>

**El primero se denomina estrés laboral episódico:**

“Es aquel que se produce de modo puntual y momentáneo en el tiempo. Éste tipo de estrés se caracteriza por su corta duración y su naturaleza esporádica. Un ejemplo podría ser un pico de trabajo puntual en el puesto laboral, que ocasiona un aumento del nivel de estrés en el empleado. Otro ejemplo sería una situación de despido. En la mayoría de casos se trata de una situación limitada en el tiempo (el nivel de trabajo vuelve a la normalidad y el trabajador encuentra un nuevo empleo), por lo que sus efectos negativos son apenas perceptibles. Sin embargo, en ocasiones, estos factores estresantes se prolongan demasiado en el tiempo, dando lugar al estrés laboral crónico”.<sup>7</sup>

**El segundo se denomina estrés laboral crónico:**

“Es aquel que se produce como consecuencia de una exposición repetitiva y prolongada a diversos factores estresantes. En algunos casos es una evolución del estrés laboral episódico, que gradualmente ha ido reduciendo la resistencia ante el estrés del empleado (por ejemplo el Síndrome de Burnout). Se trata de un tipo de estrés mucho más dañino y que puede ocasionar consecuencias graves a medio y largo plazo.”<sup>8</sup>

**Sin embargo, existe otra división para distinguir el estrés laboral positivo del negativo:**

Eustress (positivo o beneficioso):

“Se produce como una respuesta eficaz al estrés por parte de nuestro organismo, que se prepara para hacer frente a situaciones nuevas o que requieren un mayor nivel de atención. Se trata de la situación ideal, ya que mantiene alerta nuestro organismo, pero sin forzarlo en exceso.

Éste tipo de estrés laboral resulta beneficioso, ya que aumenta nuestras capacidades, nos motiva, y nos hace más productivos.”<sup>9</sup>

Distress (negativo o perjudicial):

Éste tipo de estrés se da cuando el organismo reacciona de modo inadecuado o excesivo al estrés. Puede darse ante situaciones estresantes que superan nuestras capacidades o ante sucesos estresantes que se repiten de modo prolongado y repetitivo en el tiempo.

Se trata de un tipo de estrés laboral perjudicial para el organismo y que reduce notablemente nuestro rendimiento, por lo que es conveniente aprender a manejarlo correctamente”.<sup>10</sup>

Por otro lado, el estrés laboral se clasifica en tres fases: la “fase de alarma”, la “fase de resistencia” y la “fase de agotamiento”. Estas etapas fueron identificadas por primera vez en

1975 por el investigador Hans Selye y son las mismas sin importar el tipo de estrés laboral al que se refiere.

**Fase de alarma:**

“Esta es la primera de las fases del estrés laboral. Se trata de una reacción natural del organismo frente a un factor o causa estresante. Nuestro organismo comienza a prepararse para hacer frente a lo que considera una agresión externa que exige un esfuerzo extra. Es entonces cuando comienza a liberarse adrenalina y otras hormonas que pueden provocar síntomas como aceleración del ritmo cardíaco y la respiración, mayor presión arterial y ansiedad. Es generalmente una fase de corta duración”.<sup>11</sup>

**Fase de resistencia:**

“Si la situación o agresión externa se prolonga en el tiempo, el organismo pasa a un estado de resistencia activa frente a dicho estrés para evitar el agotamiento. El cuerpo se estabiliza o se “normaliza” y los síntomas tienden a reducirse cuando la situación empieza a estar bajo control. Sin embargo, durante esta fase, el trabajador consume una mayor cantidad de recursos (recursos que no son ilimitados). La duración de ésta fase puede ser muy variable, dependiendo de la resistencia al estrés del empleado, en la que influyen tanto factores biológicos como psicosociales. Si los factores estresantes se prolongan demasiado en el tiempo, nuestro cuerpo pasa a la siguiente fase”.<sup>12</sup>

**Fase de agotamiento:**

“Se trata de la última fase del estrés laboral y se caracteriza por un agotamiento de los recursos fisiológicos del trabajador. Es una fase de agotamiento físico y mental, en la que el organismo ya no puede seguir resistiendo las agresiones del entorno y que puede ocasionar consecuencias serias para la salud si se da de modo repetitivo y prolongado. El trabajador rinde por debajo de sus capacidades tanto física como mentalmente y puede volverse fácilmente irritable o perder toda motivación. Además, una exposición excesiva a ésta fase de agotamiento puede terminar por reducir la resistencia natural al estrés del empleado, como ocurre en el Síndrome de Burnout”.<sup>13</sup>

Las principales causas que detonan el estrés laboral, surgen a raíz de la intensidad de las demandas laborales, por problemas organizacionales, por conflictos entre compañeros de trabajo, el trabajador comienza a experimentar vivencias negativas asociadas al contexto laboral. En ocasiones el estrés laboral se origina por el temor a lo desconocido, es decir, el trabajador se enfrenta a situaciones inciertas que le generan desconfianza y la sensación de no estar preparado para enfrentar un problema en la organización o empresa, asimismo sucede cuando la persona tiene cargas de trabajo extensas o por largos periodos de tiempo, lo cual, repercute gravemente en la salud de los individuos.

El estrés laboral trae consigo graves consecuencias que afectan tanto al trabajador como a la empresa. Dentro de las consecuencias para el trabajador, se distinguen las que son manifestadas a causa del nivel físico y las que lo hacen a nivel psicológico, muchas de estas consecuencias se pueden manifestar a corto, medio o largo plazo, todo dependerá de la resistencia al estrés de cada individuo, de la intensidad de los estímulos o situaciones estresantes en el lugar de trabajo, así como de la prolongación en el tiempo de dicha situación sin tomar las medidas adecuadas.<sup>14</sup>

Entre las muchas enfermedades o alteraciones que el estrés prolongado produce son las siguientes:

**Trastornos cardiovasculares:** Hipertensión arterial, enfermedad coronaria, taquicardia, arritmias cardíacas episódicas, cefaleas.

**Trastornos Respiratorios:** Asma bronquial, síndrome de hiperventilación, alteraciones respiratorias, alergias.

**Trastornos gastrointestinales:** Úlcera péptica, dispepsia funcional, síndrome de colon irritable, colitis ulcerosa.

**Trastornos musculares:** Tics, temblores y contracturas, alteración de reflejos musculares, lumbalgias, cefaleas tensionales.

**Trastornos dermatológicos:** Prurito, eccema, acné, psoriasis.

**Trastornos sexuales:** Impotencia, eyaculación precoz, coito doloroso, vaginismo, disminución del deseo.

**Trastornos endocrinos:** Hipertiroidismo, hipotiroidismo, Síndrome de Cushing.

**Trastornos inmunológicos:** Inhibición del sistema inmunológico.

En cuanto a las consecuencias psicológicas el INSHT aporta las siguientes:

**Secuelas negativas:** Incapacidad para concentrarse y tomar decisiones, sensación de confusión, dificultad para mantener la atención, sentimientos de falta de control, frecuentes olvidos, hipersensibilidad a las críticas, consumo de fármacos /alcohol/tabaco..., mal humor, mayor susceptibilidad de sufrir accidentes, bloqueos mentales, sensación de desorientación y preocupación excesiva.

**Trastornos psicológicos:** Trastornos del sueño, ansiedad/miedos/ fobias, adicción a drogas y alcohol, depresión y otros trastornos afectivos, alteración de las conductas de alimentación, trastornos de la personalidad, trastornos esquizofrénicos.

**Manifestaciones externas y conducta:** Hablar rápido, temblores, tartamudeo, imprecisión al hablar, precipitación al actuar, explosiones emocionales, voz entrecortada, comer excesivamente, falta de apetito, conductas impulsivas, risa nerviosa, bostezos frecuentes.<sup>15</sup>

En todos los espacios en los que se desarrolla el ser humano se presentan circunstancias que generan estrés, por ello, la importancia de proveer y saber tratar esta enfermedad que afecta al 75 por ciento de nuestros trabajadores, evitando problemas que afecten la salud física y psicológica de los trabajadores, especialmente a todos aquellos individuos que no están preparados para cumplir con las demandas de su empleo, por lo que es urgente que las organizaciones o empresas, implementen mecanismos que eviten la presencia de estrés laboral, cuyo objetivo este enfocado en la eficiencia y eficacia en las situaciones generadoras de estrés laboral.

Por lo expuesto y fundamentado, someto a consideración de esta asamblea la siguiente iniciativa con proyecto de

Decreto, por el que se adiciona la fracción VIII, recorriendo las subsecuentes al artículo 3o. de la Ley General de Salud

**Artículo Único.** Se adiciona la fracción VIII, recorriendo las subsecuentes al artículo 3o. de la Ley General de Salud para quedar como sigue:

**Artículo 3o.** - En los términos de esta Ley, es materia de salubridad general:

I. a VII. ...

**VIII. La prevención, orientación, control y vigilancia de los efectos nocivos en materia de salud laboral, Síndrome de Burnout, estrés laboral, y otros trastornos de la conducta en la salud del hombre.**

IX. a XXVIII. ...

## **Transitorio**

**Único.** El presente decreto entrará en vigor el día siguiente al de su publicación en el Diario Oficial de la Federación.

### **Notas**

1 México, primer lugar en estrés laboral: OMS, El Universal, 17 mayo 2015

<http://archivo.eluniversal.com.mx/nacion-mexico/2015/mexico-primer-lugar-estres-laboral-oms-1100646.html>

2 México, el país con mayor estrés laboral, según la OMS, La Jornada, 18 mayo 2016,

<http://www.jornada.unam.mx/2016/05/08/sociedad/029n2soc>

3 Estrés Laboral.INFO, "Toda la información sobre el estrés laboral en México".

<http://www.estreslaboral.info/estres-laboral-en-mexico.html>

4 Burnout Síndrome.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Burnout\\_\(s%C3%ADndrome\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Burnout_(s%C3%ADndrome))

5 El Síndrome de "Burnout": La despersonalización, el agotamiento emocional y la insatisfacción en el trabajo como problemas en el ejercicio de la medicina y el desarrollo profesional.

[http://www.facmed.unam.mx/sms/seam2k1/2007/jun\\_01\\_ponencia.html](http://www.facmed.unam.mx/sms/seam2k1/2007/jun_01_ponencia.html)

6 Medicina y Seguridad del Trabajo, Maslach C and Jackson SE. Burnout in the professions. Citado en Moreno-Jiménez, y otros. Obra citada, 1982.

<http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=28/11/2012-f654ea5ae7>

7 Estrés Laboral.INFO, "Toda la información sobre el estrés laboral". <http://www.estreslaboral.info/>

8 Estrés Laboral.INFO, "Toda la información sobre el estrés laboral". <http://www.estreslaboral.info/>

9 Estrés Laboral.INFO, "Toda la información sobre el estrés laboral". <http://www.estreslaboral.info/>

10 Estrés Laboral.INFO, "Toda la información sobre el estrés laboral". <http://www.estreslaboral.info/>

11 Estrés Laboral.INFO, "Toda la información sobre el estrés laboral". <http://www.estreslaboral.info/>

12 Estrés Laboral.INFO, "Toda la información sobre el estrés laboral". <http://www.estreslaboral.info/>

13 Estrés Laboral.INFO, "Toda la información sobre el estrés laboral". <http://www.estreslaboral.info/>

14 Estrés Laboral.INFO, "Toda la información sobre el estrés laboral". <http://www.estreslaboral.info/>

15 Las consecuencias del estrés laboral.

<http://www.conectapyme.com/gabinete/p3/guia/nivel2apartado3.html>

Palacio Legislativo de San Lázaro, a 22 de junio de 2016.

Diputada María Victoria Mercado Sánchez (rúbrica)

(Turnada a la Comisión de Salud. Junio 22 de 2016.)