



Las jornadas laborales prolongadas provocaron 745 000 defunciones por accidente cerebrovascular y cardiopatía isquémica en 2016, una cifra un 29% superior a la de 2000. Este dato procede de las estimaciones más recientes realizadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT), que aparecen hoy en la publicación [Environment International](#).

Ambas organizaciones han realizado un primer análisis mundial de la pérdida de vidas y de salud derivada de las largas jornadas de trabajo. Sus datos indican que, en 2016, 398 000 personas fallecieron a causa de un accidente cerebrovascular y 347 000 por cardiopatía isquémica como consecuencia de haber trabajado 55 horas a la semana o más. Entre 2000 y 2016, el número de defunciones por cardiopatía isquémica debidas a las jornadas laborales prolongadas aumentó en un 42%, mientras que el incremento en el caso de las muertes por accidente cerebrovascular fue del 19%.

Estos problemas de salud de origen laboral son más notorios en los hombres (el 72% de las personas fallecidas por esta causa eran varones), en las personas que viven en las regiones del Pacífico Occidental y de Asia sudoriental y en los trabajadores de mediana edad o mayores. La mayor parte de las defunciones registradas correspondieron a personas de entre 60 y 79 años que habían trabajado 55 horas o más a la semana entre los 45

y los 74 años.

Estas cifras demuestran que alrededor de una tercera parte de la morbilidad estimada total relacionada con el trabajo se debe a las jornadas laborales prolongadas, que son el factor de riesgo que más contribuye a aumentar la carga de enfermedades ocupacionales. Por esta razón, este factor de riesgo laboral relativamente nuevo para la salud humana, que tiene un carácter más psicosocial, se encuentra en el centro del debate.

El estudio concluye que trabajar 55 horas o más a la semana aumenta en un 35% el riesgo de presentar un accidente cerebrovascular y en un 17% el riesgo de fallecer a causa de una cardiopatía isquémica con respecto a una jornada laboral de 35 a 40 horas a la semana.

El 9% de la población mundial trabaja muchas horas al día. Cada vez son más los trabajadores cuya jornada laborales excesivamente prolongada, una tendencia que da lugar a un incremento en el número de personas que corren riesgo de sufrir discapacidades o fallecer por motivos ocupacionales.

Este nuevo análisis se publica en un momento en el que la pandemia de COVID-19 pone sobre la mesa la organización de los horarios de trabajo, puesto que con ella se han acelerado fenómenos que podrían alimentar la tendencia a aumentar los periodos de trabajo.

El Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS, ha señalado: «La pandemia de COVID-19 ha cambiado considerablemente la forma de trabajar de muchas personas. El teletrabajo se ha normalizado en muchos sectores y la línea que separa el trabajo y el hogar se ha difuminado. Además, muchas empresas se han visto obligadas a reducir o a interrumpir su actividad para ahorrar costos y los trabajadores que quedan en plantilla se ven obligados a ampliar su horario laboral. Ningún trabajo justifica exponerse al riesgo de sufrir un accidente cardiovascular o una cardiopatía isquémica. Los gobiernos, los empleadores y los trabajadores deben colaborar para poner límites a esta situación y proteger así la salud de los trabajadores».

Por su parte, la Dra. María Neira, Directora del Departamento de Medio Ambiente, Cambio Climático y Salud de la OMS, explica: «Es hora de que todos ?gobiernos, empleadores y trabajadores? adquiramos plena conciencia de que las jornadas laborales prolongadas pueden causar muertes prematuras».

Los gobiernos, los empleadores y los trabajadores pueden adoptar las siguientes medidas para proteger la salud de estos últimos:

- los gobiernos pueden introducir, aplicar y hacer cumplir leyes, reglamentos y políticas que prohíban las horas extraordinarias obligatorias y garanticen que se limitan los horarios laborales;
- los convenios bipartitos o colectivos entre empleadores y asociaciones de trabajadores pueden flexibilizar estos horarios y fijar un máximo de horas de trabajo;
- los trabajadores podrían informar del número de horas que trabajan para que no superen las 55 semanales.

Nota para los redactores:

En este estudio se realizaron dos revisiones sistemáticas y metanálisis de las pruebas más recientes disponibles. Se recopilaron los datos de 37 estudios sobre cardiopatía isquémica que habían incluido a más de 768 000 participantes y 22 estudios sobre accidentes cerebrovasculares con más de 839 000 participantes. El estudio abarcó los niveles mundial, regional y nacional y se basó en los datos procedentes de más de 2300 encuestas recogidas en 154 países entre 1970 y 2018.