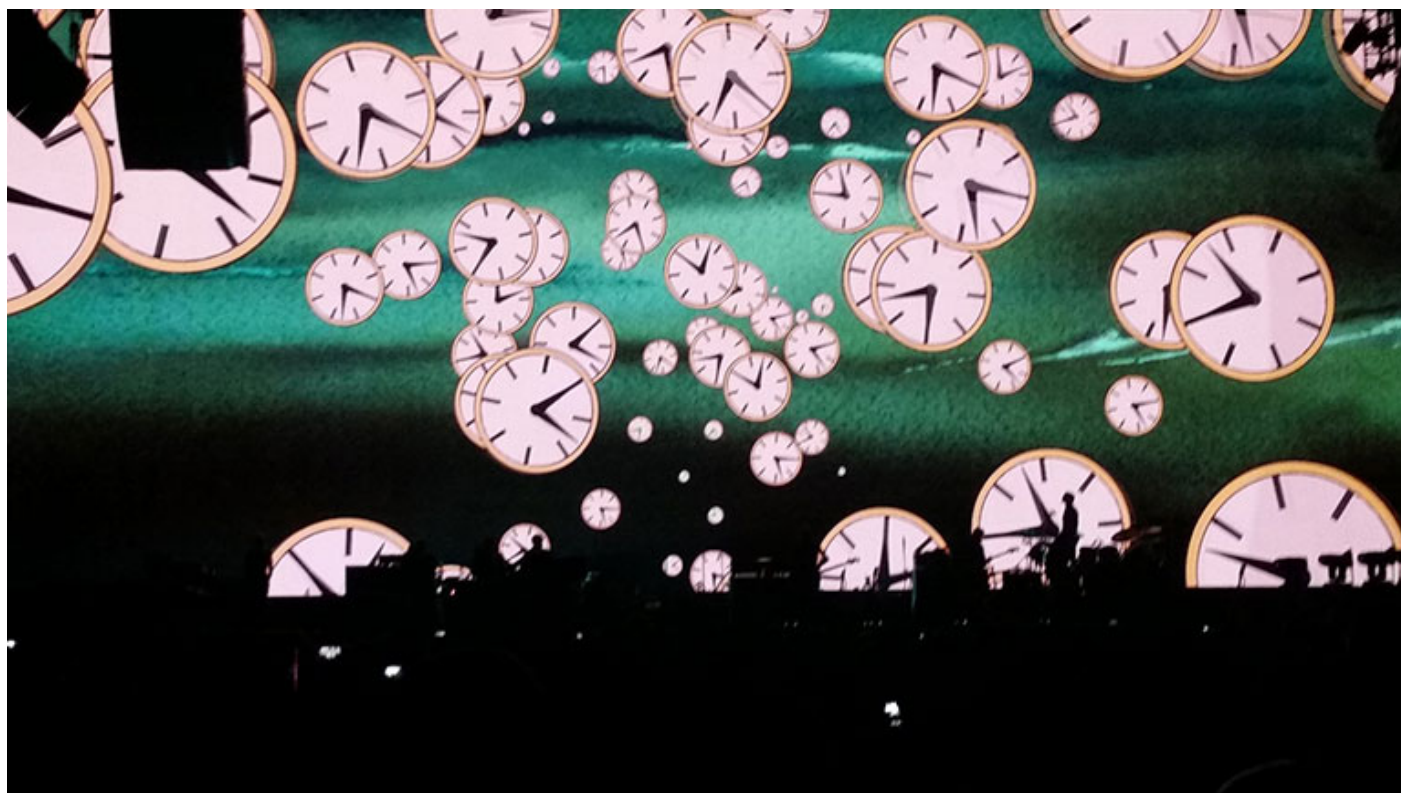


Salud laboral

Las largas jornadas de trabajo pueden aumentar las muertes por enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, según la OIT y la OMS

El número de personas que trabajan muchas horas en todo el mundo ha aumentado con el tiempo, hasta llegar a unos 479 millones de trabajadores, es decir, el nueve por ciento de la población mundial.

Comunicado de prensa | 17 de mayo de 2021



© Michel Curi

GINEBRA (OIT Noticias) – Las largas jornadas de trabajo provocaron 745.000 muertes por cardiopatías isquémicas y accidentes cerebrovasculares en 2016, un aumento del 29 por ciento desde el año 2000, según [nuevas estimaciones](#) > de la Organización Internacional del Trabajo (OIT)

y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En un primer análisis global de la pérdida de vidas y de salud por estas dos enfermedades asociadas al trabajo de muchas horas, la OMS y la OIT estimaron que en 2016 murieron 398.000 personas por ictus y 347.000 por cardiopatías atribuibles a haber trabajado 55 o más horas a la semana.

La revisión encontró pruebas suficientes de que trabajar al menos 55 horas a la semana se asocia con un mayor riesgo tanto de cardiopatía isquémica como de accidente cerebrovascular, en comparación con trabajar entre 35 y 40 horas a la semana. De 2000 a 2016, el número de muertes por cardiopatía por trabajar muchas horas aumentó un 42 por ciento, y las de ictus un 19 por ciento.

“Trabajar muchas horas puede provocar numerosos efectos mentales, físicos y sociales. Los gobiernos deberían tomarse esta cuestión muy en serio.”

Vera Paquete-Perdigão, Directora del Departamento de Gobernanza y Tripartismo de la OIT

El 72 por ciento de las muertes se produjeron entre los hombres. Los trabajadores de mediana edad o mayores, de entre 60 y 79 años, que habían trabajado 55 horas o más a la semana entre los 45 y los 74 años, se vieron especialmente afectados.

Esto es especialmente preocupante dado que el número de personas que trabajan muchas horas en todo el mundo ha aumentado con el paso del tiempo, hasta alcanzar un número estimado de 479 millones de trabajadores, es

decir, el 9 por ciento de la población mundial, una tendencia que pone a más personas en riesgo de sufrir discapacidades relacionadas con el trabajo y una muerte prematura.

"Trabajar muchas horas puede provocar numerosos efectos mentales, físicos y sociales. Los gobiernos deberían tomarse esta cuestión muy en serio", dijo Vera Paquete-Perdigão, Directora del Departamento de Gobernanza y Tripartismo de la OIT. "La pandemia de la COVID-19 ha empeorado la situación, ya que los trabajadores pueden verse afectados por riesgos psicosociales adicionales derivados de la incertidumbre de la situación laboral y de la prolongación de las horas de trabajo".

La difusión del teletrabajo, las nuevas tecnologías de la información y la comunicación y el aumento de los empleos flexibles, temporales o autónomos han incrementado la tendencia a trabajar muchas horas. También ha provocado la difuminación de los límites entre el tiempo de trabajo y los periodos de descanso.

Para hacer frente a este problema, el informe señala que los gobiernos, los empresarios y los trabajadores deben poner en marcha una serie de medidas, entre ellas:

- Los gobiernos pueden ratificar y desarrollar políticas para aplicar las Normas Internacionales del Trabajo sobre el tiempo de trabajo, como el establecimiento de normas sobre los límites del tiempo de trabajo, los períodos de descanso diarios y semanales, las vacaciones anuales pagadas, la protección de los trabajadores nocturnos y el principio de igualdad de trato para los trabajadores a tiempo parcial.
- Los gobiernos, en consulta con los interlocutores sociales (organizaciones de trabajadores y de empleadores), pueden introducir leyes y políticas que garanticen los límites máximos del tiempo de trabajo y promuevan el cumplimiento en el lugar de trabajo de las condiciones laborales decentes.
- Los empresarios, en colaboración con los trabajadores, pueden organizar el tiempo de trabajo para evitar resultados negativos para la salud de los trabajadores en relación con el trabajo por turnos, el trabajo nocturno, el trabajo de fin de semana y los acuerdos de horario flexible.

Las nuevas estimaciones estudian el número de muertes y de vidas sanas perdidas debido a la exposición a factores de riesgo laborales, por ejemplo, la exposición a sustancias químicas y al cáncer, entre otros muchos.

El análisis detallado de las estimaciones indica que los 15 convenios activos de la OIT relativos a las horas de trabajo salvaron unas 143.000 vidas; además, la ratificación universal de los convenios podría salvar otras 415.000 vidas en todo el mundo.

El análisis fue posible gracias a las nuevas metodologías desarrolladas conjuntamente por la OIT y la OMS, que permiten estimar el impacto de los factores de riesgo laboral en la salud de los trabajadores. Se espera que estas metodologías permitan una acción más basada en la evidencia para la prevención.

Nota para los editores:

Para este estudio se realizaron dos revisiones sistemáticas y meta-análisis de las últimas pruebas. Se sintetizaron los datos de 37 estudios sobre cardiopatía isquémica que abarcaban a más de 768.000 participantes y 22 estudios sobre accidentes cerebrovasculares que abarcaban a más de 839.000 participantes. El estudio abarcó los niveles mundial, regional y nacional, y se basó en los datos de más de 2300 encuestas recogidas en 154 países entre 1970 y 2018.

Etiquetas: trabajo decente, trabajo temporal, condiciones de trabajo, ordenamiento del tiempo de trabajo, horas de trabajo, teletrabajo, salud, COVID-19, seguridad y salud en el trabajo, enfermedades profesionales, riesgos psicosociales, tecnologías de la información y de la comunicación

Regiones y países cubiertos: Global

Contacto para los medios

newsroom@ilo.org >

© 1996-2021 Organización Internacional del Trabajo (OIT) | [Derechos de autor y autorizaciones](#) | [Política de Privacidad](#) | [Alerta de fraude](#) | [Descargo de responsabilidad](#)