

BOLETÍN INFORMATIVO DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

empresalud

VOLUMEN 19. No. 4 Julio-Agosto 2018

A close-up photograph of a clear glass bottle of mezcal being poured into a small, dark-colored cup. The bottle is tilted, and the liquid is captured mid-pour, creating a dynamic sense of movement. The bottle has a blue label with a white sunburst design. The background is dark and out of focus.

**MEZCAL
Y SALUD**

| **ESTRÉS Y TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS**

CONTENIDO



04 ACTUALIDADES EN SALUD OCUPACIONAL

Estrés y Trastornos psicosomáticos.



08 ACTUALIDADES EN SALUD AMBIENTAL

Mezcal y salud



11 EDUCACIÓN MÉDICA CONTINUA

Próximos eventos
Bibliografía recomendada.

PRESENTACIÓN

Estimados amigos:

Bienvenidos a EMPRESALUD.

En esta ocasión ofrecemos a ustedes, artículos relacionados con estrés y trastornos psicosomáticos y con el mezcal y sus efectos en la salud, que esperamos sean de su agrado.

Los invitamos a participar en este Boletín con sus artículos o comentarios, así como a visitar nuestro sitio web: www.medics-group.com. Envíe a sus colegas un "forward" o copia del mismo, es totalmente gratuito.

Si desea inscribirse, solo debe registrarse al correo electrónico: empresalud@medics-group.com

Dr. Humberto Martínez Cardoso
Director General

Dra. María del Carmen López García
Editora

BOLETIN INFORMATIVO DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

Vol 19, Número 4,
Julio-Agosto, 2018.





MD
MEDICS

SALUD

NUTRICIÓN

FITNESS

CONCIENCIA

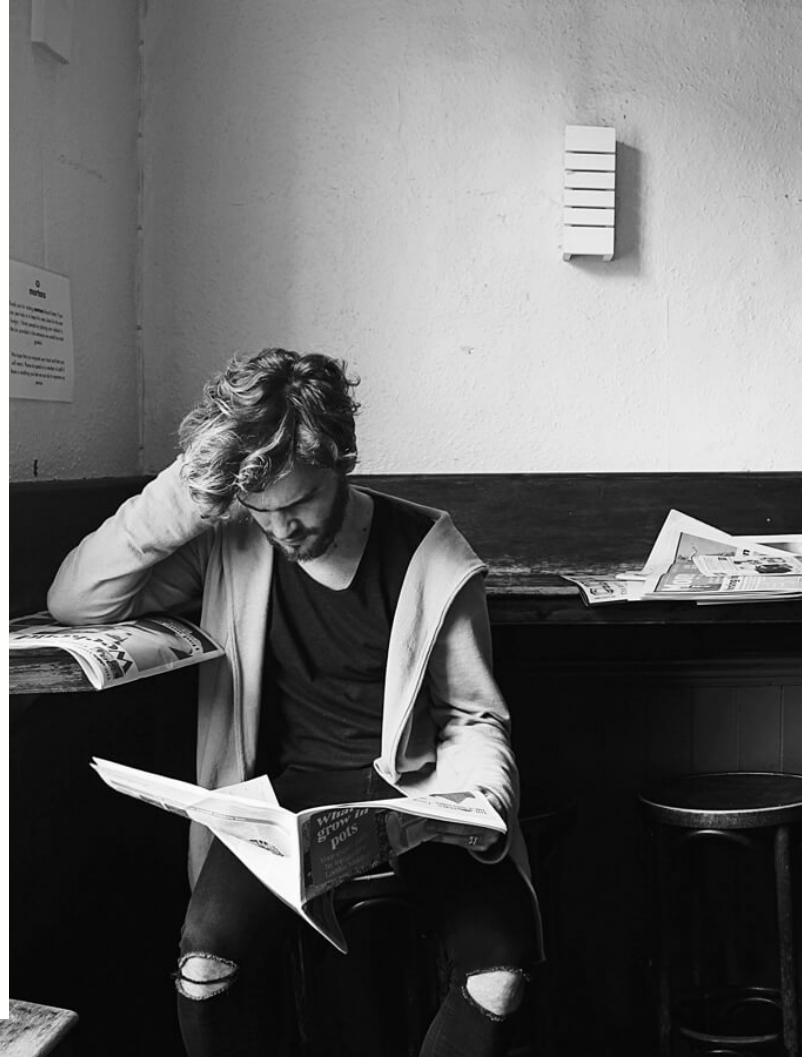
BIENESTAR

medics-group.com

Estrés y Trastornos psicósomáticos

El estrés lo define Selye como la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda que le sea formulada. Esta respuesta implica una activación del eje Hipotálamo-Hipofiso-Suprarrenal y del Sistema Nervioso Autónomo, y se manifiesta como síndrome general de adaptación, integrado por tres fases:

1. Reacción de alarma: resultado de la exposición repentina a un estresor, de aparición rápida y general. En ella se inicia la liberación de adrenalina, corticotrofina (ACTH) y corticoides.
2. Fase de resistencia: por la exposición prolongada al estímulo. Se produce una resistencia (adaptación) aumentada al agente estresor a costa de una menor resistencia a otros estímulos.
3. Fase de agotamiento: cuando desaparece la adaptación a la segunda fase.



El estrés ocupacional según la OIT es la respuesta física y emocional dañina causada por el desequilibrio entre las exigencias y los recursos o capacidades de los trabajadores para hacerles frente. Esta ocasionado por factores psicosociales en el lugar de trabajo: organización del trabajo, diseño de este y relaciones laborales y se presenta cuando las exigencias laborales exceden las aptitudes o recursos del trabajador.

Asimismo, refiere que conforme la respuesta del trabajador, pueden afectar la salud, el rendimiento y la satisfacción laboral.

El estrés crónico puede manifestarse como burnout o como trastornos psicósomáticos. Estos últimos definidos como alteraciones de la salud cuyo origen es secundario a un proceso psíquico que tiene su influencia a nivel sistémico. Se considera que los trastornos psicósomáticos constituyen un 25% de las consultas médicas.

De acuerdo con el DSM V o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition, muchos de los trastornos relacionados con problemas de salud se relacionan con el estrés.

La literatura médica considera como enfermedades con componente psicosomático, entre otras:

- Alteraciones de sistema inmunológico, tales como el cáncer, infecciones, alergias.
- Alteraciones cardiovasculares como disritmias, hipertensión arterial, infarto agudo de miocardio.
- Alteraciones gastrointestinales: gastritis, úlcera gastroduodenal.
- Trastornos respiratorios: asma bronquial, rinitis alérgica.
- Alteraciones endócrinas: Diabetes mellitus, síndrome metabólico
- Dolor: cefalea, migraña, lumbalgia, fibromialgias.
- Genitourinarias: dismenorrea, trastornos de ritmo menstrual.
- Dermatológicas: neuro dermatitis, acné, alopecia, vitiligo.



Uribe Prado (2015) relaciona los trastornos psicosomáticos con el Síndrome de Desgaste Ocupacional o Burnout y los clasifica en trastornos del sueño, gastrointestinales y psicosexuales; dolor, ansiedad y depresión. Los describe así:

Los trastornos del sueño, como insomnio. Es más frecuente en mujeres.

Dolor, que puede llevar a la inactividad y aislamiento social conduciendo a problemas psicológicos adicionales, reducción de la resistencia física y dolor adicional. El dolor crónico parece estar asociado a trastornos afectivos, mientras que el dolor agudo lo está, más frecuentemente, a trastornos de ansiedad, estrés o depresión. Frecuentemente se asocian a insomnio.

Trastornos gastrointestinales, en los que se consideran síntomas no explicados por anomalías estructurales o bioquímicas. Pueden ser de tipo esofágico (pirosis, dolor torácico, disfagia); gastroduodenales (dispepsia funcional, distrés postprandial, dolor epigástrico, reflujo, náuseas, vómito); e intestinales (dolor abdominal, distensión y/o estreñimiento, diarrea).



Trastornos Psicosexuales, aquellos en los que, problemas fisiológicos o psicológicos, dificultan la participación o la satisfacción en las actividades sexuales.

Finalmente, es importante, ante todo, considerar a estas enfermedades como manifestación de factores de riesgo psicosocial. Esto es, que su manejo no sólo debe darse a nivel terapéutico e individual, sino que para que sea realmente efectivo, debe darse a nivel preventivo, evitando o controlando los factores de riesgo.

Mezcal y salud

Se denomina mezcal a todas aquellas bebidas que se obtienen al destilar las piñas o cabezas cocidas de maguey o agave. Existen alrededor de 40 tipos de agave, con los cual se elabora el mezcal en diferentes estados de la República Mexicana. Hay gran variedad de estos, conforme el tipo de destilación o a los frutos o hierbas que se le agreguen. Los más comunes son: de gusano, tobalá, pechuga, blanco, minero, cedrón, de alacrán y crema de café.

Según su origen, pueden ser: Comiteco (de Chiapas), Bacanora (de Sonora), Raicilla y Barranca (de Jalisco y Nayarit), La Tuxca (de Colima). El principal productor es Oaxaca, donde se pueden encontrar múltiples marcas y donde cada año, se realiza la Feria del Mezcal.

Hasta 1994, la producción del mezcal se realizaba de manera artesanal y para consumo personal. Posteriormente, el Consejo Regulador de la Calidad del Mezcal, logró la denominación de origen, y regularizó su producción a través de la norma oficial mexicana y el control de su cumplimiento.



Se calcula que se producen alrededor de 3 millones 398,000 litros anuales de manera formal, tanto para consumo nacional como para exportación a países como Estados Unidos, Chile, España, Francia, Canadá, Costa Rica, Australia y Alemania.

En cuanto a sus efectos para la salud, a nivel popular, se le atribuyen propiedades benéficas tales como favorecer la digestión, relajante, mejorar las funciones circulatorias, calmante del dolor y vigorizante natural.

A nivel científico, está siendo estudiado y se considera que la microbiota responsable del proceso de fermentación dadas sus propiedades probióticas, puede utilizarse asimismo, en otros productos que beneficien la salud.



Investigadores de la UIA y la UNAM señalan que la microbiota evoluciona en función del grado de fermentación.

Actualmente, se trabaja en la identificación bioquímica de los microorganismos: amplificación y secuencia de DNA.

Primero, las bacterias lácticas van acidificando el producto. Posteriormente, las levaduras producen el alcohol. Y si se deja la fermentación más tiempo, pueden aparecer microorganismos que deterioran el producto.

Los investigadores piensan que, si se pueden conocer y controlar estos microorganismos sería posible estandarizar la producción del mezcal y eventualmente, valorar la producción de un banco de especies y el alcance de sus capacidades probióticas en beneficio de la salud.



XVI CONGRESO DE LA ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE SALUD OCUPACIONAL

El 39° Congreso Colombiano de Medicina del Trabajo y Salud Ocupacional.

Fecha: 28 al 31 de Mayo de 2019, en Cartagena de Indias, Colombia.

Para mayor información en la [página](#) del congreso o al correo scmt14@outlook.com en la Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

Healthy workers, thriving companies - a practical guide to wellbeing at work Tackling psychosocial risks and musculoskeletal disorders in small businesses

<https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing>

