

BOLETÍN INFORMATIVO DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

# empresalud

VOLUMEN 21. No. 5 Septiembre-Octubre 2020

**PADEMIA Y FACTORES  
DE RIESGO PSICOSOCIAL  
EN EL TRABAJO**

**DESEMPLEO POR PANDEMIA COVID-19**

## PRESENTACIÓN

Estimados amigos, bienvenidos a EMPRESALUD.

En esta ocasión, presentamos a ustedes artículos relacionados con la pandemia y el estrés laboral; y el desempleo de gran interés.

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

Si desean inscribirse, solo deben registrarse al correo electrónico: [empresalud@medics-group.com](mailto: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 21, Número 5,  
Septiembre-Octubre, 2020.

## CONTENIDO

### 04 ACTUALIDADES EN SALUD OCUPACIONAL

Pandemia y factores de riesgo psicosocial en el trabajo.

### 06 ACTUALIDADES EN SALUD AMBIENTAL

Desempleo por pandemia COVID-19.

### 08 EDUCACIÓN MÉDICA CONTINUA

Próximos eventos.

Bibliografía recomendada.

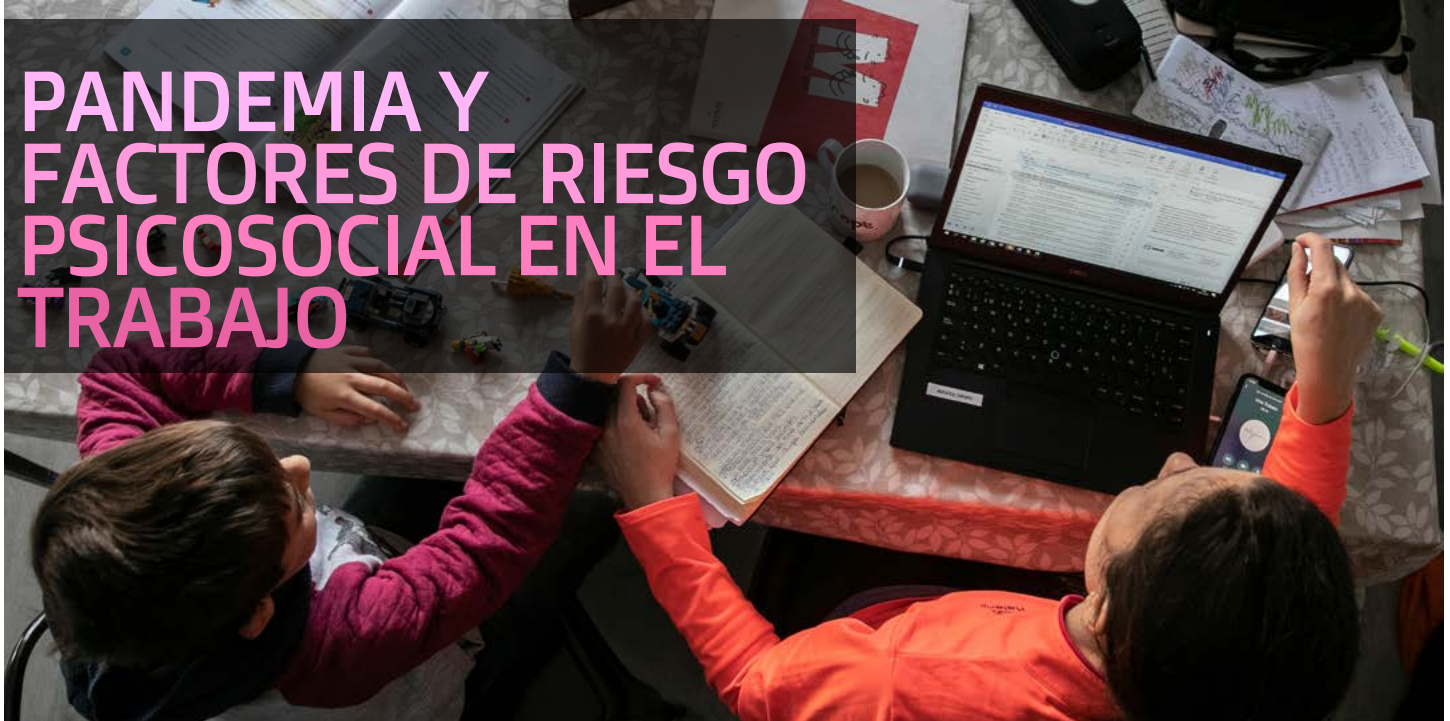




**SALUD NUTRICIÓN FITNESS CONCIENCIA BIENESTAR**

[medics-group.com](http://medics-group.com)

# PANDEMIA Y FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TRABAJO



Los factores de riesgo psicosocial por el trabajo en estas épocas de Pandemia, han variado en forma e intensidad. Por un lado, existen grandes diferencias entre los que afectan a los que ahora realizan teletrabajo; los que sufren aquellos que deben acudir al centro de trabajo utilizando incómodos equipos de protección personal (EPP), y los de aquellos que presienten que serán despedidos en breve, ya sea por cierre de la empresa o recorte de personal.

Por otra parte, independientemente del trabajo que se tenga, también se han documentado motivos de preocupación o estrés entre la población en general, tales como la falta de información confiable, el cierre de escuelas, el riesgo de que las personas que conocen o ellos mismos se contagien y deban ser hospitalizados o mueran por coronavirus, y el largo confinamiento solitario o conviviendo en tiempo completo, con familia y niños.

Y así como son diversos los motivos de preocupación, así también las respuestas para esta situación. Algunos la han considerado como un reto y han gestionado de manera positiva el estrés, adaptándose al mismo (estrés positivo o eustrés); pero otros muchos, ya presentan después del largo periodo de exposición al que no han podido adaptarse, estrés crónico (distrés) con repercusiones en la salud física y mental, tales como: fatiga, ansiedad, depresión y alteraciones psicósomáticas

como cefalea, elevación de la presión arterial, dermatosis, y alteraciones gastrointestinales, entre otras.

Desde la perspectiva de la salud en el trabajo, es importante proponer medidas para el control y la gestión positiva del estrés entre los trabajadores. Es indispensable por ejemplo, que los trabajadores que acuden de manera presencial al centro de trabajo, cuenten con el EPP adecuado. La falta del mismo además de ser una condición insegura, es un factor generador de estrés importante. Así también, la falta de apoyo social o de tejido social ocasionada por el “sano distanciamiento”; y la dificultad para mantener actividades de autocuidado, como el ejercicio, los buenos hábitos alimentarios y las horas necesarias de descanso.

Por otra parte, debido al ausentismo de los trabajadores enfermos o en cuarentena por familiar enfermo, la



carga de trabajo ha aumentado y los periodos de descanso disminuido, con efectos negativos como fatiga e imposibilidad de mantener un equilibrio entre la vida laboral y personal.

En el manual para la protección de los trabajadores sanitarios y los equipos de respuesta a la emergencia, elaborado por la OMS y la OIT (2018) se enumeran medidas que deben aplicarse para prevenir el estrés relacionado con el trabajo. Algunas de ellas son:

- Proporcionar información actualizada y completa a todos los trabajadores, para que estos se sientan seguros y con control de la situación.
- Ofrecer un buzón presencial o vía electrónica para que los trabajadores puedan expresar sus preocupaciones y dudas sobre sus riesgos a la salud.
- Convocar eventos colectivos (se sugieren plataformas digitales) que permitan expresar de manera pública sus preocupaciones y plantear estrategias conjuntas de solución.
- Considerar y valorar estrategias para las familias del personal afectadas por la pandemia.
- Estructurar un test de autovaloración para detectar de manera oportuna el distrés en los trabajadores y ofrecer medidas en caso de presentarse.
- Integrar una red social para fomentar el compañerismo, apoyo psicológico, vigilar el estrés y el agotamiento.
- Establecer periodos de descanso (pausas) suficientes durante la jornada laboral.
- Previsión de tiempo para promover la salud física, incluido el ejercicio, y motivar y facilitar que los trabajadores sigan hábitos alimentarios saludables.
- Ofecer apoyo psicológico a los trabajadores que así lo requieran.
- Fomentar los modelos de conducta, procurando que los de mayor nivel jerárquico ofrezcan ejemplo a subalternos, para control del estrés.
- Organizar campañas para reducir el estigma de trabajadores que como los de la salud, deben estar en contacto directo con afectados por la pandemia.
- Promover siempre, el diálogo, soluciones innovadoras y cambios positivos de actitud.



Consideramos que aún cuando no fueron elaboradas en específico para este tiempo de pandemia, tienen gran vigencia y su aplicación en los centros de trabajo, resultaría de gran utilidad para promover la salud física y mental de los trabajadores.

Referencia:

**OMS - OIT. (2018). Occupational safety and health in public health emergencies: A manual for protecting health workers and responders.**

ISBN OIT 978 92 2 030795 3 (web pdf), ISBN OMS 978 92 4 000543 3 (web pdf), Ginebra, Suiza.



# DESEMPLEO POR PANDEMIA COVID-19

El coronavirus no solo ha afectado la salud de la población a nivel mundial. También ha constituido un reto para los sistemas de salud pública, salud en el trabajo, alimentación y agricultura.

Las agencias de las Naciones Unidas relacionadas (OMS, OIT, Organización para la Alimentación y la Agricultura, y el Fondo Internacional para el Desarrollo Agrícola), elaboraron un informe conjunto, en el que documentan el enorme impacto a nivel económico y

social ocasionado por la pandemia, pues estiman que el número de desnutridos actual a nivel mundial (690 millones) aumentará en más de 132 millones, al final de la misma.

Esto, ya que como refieren, millones de empresas están desapareciendo y casi la mitad de los trabajadores a nivel mundial, perderán sus trabajos. Así también, los trabajadores del sector informal se encuentran ahora, particularmente vulnerables, ya

que carecen de seguridad social. Esto es, sin posibilidad de acceder a servicios de atención médica y sin recursos suficientes para alimentarse adecuadamente durante el confinamiento.

En México, según datos del INEGI, en su Encuesta Nacional sobre Ocupación y Empleo (2020), en el mes de mayo (dos meses después de iniciada la pandemia) se presentó una reducción de 50.7 a 30.6 millones de personas



ocupadas en tiempo completo. En contraparte, se triplicó (de 4.7 a 13.1 millones) el número de personas subocupadas, durante este mismo periodo.

Es evidente la crisis laboral que se está viviendo a nivel nacional e internacional secundaria a la pandemia. Sin embargo, esta sólo precipitó la caída de algunos empleos, en muchos otros, sólo agravó la situación de precariedad ya existente.

Caso concreto del cierre de negocios mencionado, fue el anunciado por COPARMEX CDMX a fines de 2020, sobre el riesgo de desaparecer de 10, 000 establecimientos mercantiles de la Ciudad de México, con la situación de alerta roja iniciada ese mes, que se sumarían a los casi 49, 000 ya cerrados durante el año.

Desgraciadamente, en México, los programas sociales gubernamentales que aportan insumos, no tienen el alcance para cubrir a todas las personas que han perdido su trabajo. Ni tampoco, el monto que proporcionan estos programas, es suficiente para evitar la pobreza alimentaria.

Ante esta crisis, es importante reevaluar los programas existentes, valorando la poca efectividad de las estrategias tomadas. Un gran reto para todos.



XXII World Congress on  
**Safety and Health**  
at Work 2021



Este congreso se organiza cada tres años. Se pospuso en esta ocasión otro año por motivos de la pandemia y se realizará:

19-22 de septiembre, 2021

Metro Toronto Convention Centre, Canada.

Para mayor información, visitar la página del congreso:

<https://www.safety2020canada.com/aboutus/world-congress-safety-health/>

## BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA



[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms\\_742732.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_742732.pdf)