

TREBALL AL CAP

Prevenió de malalties relacionades amb el treball



Gener
de 2017
94

 Agència
de Salut Pública

Els casos del trimestre

Entre octubre i desembre de 2016 es van notificar al Sistema de Vigilància de Malalties Relacionades amb el Treball 155 casos, dels quals el 61,9% van afectar dones. L'edat mitjana va ser de 44,0 anys (DE=11,7) sense diferències entre sexes, i les ocupacions més freqüents van ser professionals de suport (25,7%), seguits de professionals de serveis i comerç (23,7%) i professionals de ciència i intel·lectuals (17,1%). Respecte al país d'origen, un 19,1% havia nascut fora de l'Estat. La patologia més notificada va ser de tipus ansiós-depressiva (74,8% dels casos notificats), de la que quasi dues terceres parts (62,1%) van ocórrer en dones. Els trastorns que van seguir en freqüència van ser els musculoesquelètics (12,3%). El 24,2% de les persones afectades treballava en empreses de fora de Barcelona i la situació laboral més freqüent va ser la contractació indefinida (91,2%). Finalment, el 68,2% dels treballadors i treballadores estava en situació d'incapacitat temporal en el moment de la notificació. Es descriu a continuació un dels casos estudiats a la USL.

El cas va ser notificat per l'EAP Besòs amb el diagnòstic de **Trastorn adaptatiu amb ansietat mixta i estat d'ànim deprimit**. Es tracta d'una **dona de 38 anys** que treballava de **cambrera** en un **hotel** que comptava amb 368 habitacions. El seu horari de treball era de 23:00 a 7:00 des de 2005, un any després d'entrar a treballar a l'hotel.

La seva feina consistia en: a) muntar els esmorzars del dia següent tant els servits en la sala com els de les habitacions, incloent la preparació del menjar, b) atendre les comandes de les habitacions (tovallols, productes higiènics, mantes, llits supletoris, etc.), c) retirar les comandes dels esmorzars servits a les habitacions, d) recórrer totes les plantes de les habitacions, porta per porta a les 4:00, e) netejar i organitzar l'office i ordenar el restaurant, f) fer la caixa i tancar-la, g) realitzar les tasques extra sol·licitades pel supervisor de tarda ja que a les 00:00 era l'única treballadora del departament d'aliments i begudes.

Antecedents i malaltia actual

La treballadora referia trastorn del son i cansament als pocs anys de treballar en el torn nocturn: «*No podía dormir más de 2 horas seguidas y por lo tanto iba más cansada cada día, y a veces los días de mi descanso dormía por lapsos de 4 horas y todo el día pues me levantaba más cansada de lo que me había acostado*». Per aquest motiu va sol·licitar un canvi de torn en diverses ocasions que no va ser atès. Posteriorment es va afegir disminució de la gana i cap a 2010 referia dolors intermitents en diferents parts del cos (part alta i baixa de l'esquena, abdomen) que van ser tractats amb relaxants musculars. Els dolors es van anar incrementant i dificultant-li la marxa i es van acompanyar de mareig i nàusees cap al 2012. Per aquesta època referia l'inici de simptomatologia ansiós-depressiva: «*Los cambios de humor, la ansiedad y las ganas de llorar sin razón fueron aumentando con el tiempo. Yo pensaba que era por no dormir y lo*



La pacient portava 10 anys treballant de nits amb freqüent imprevisibilitat de la jornada, altes exigències psicològiques i en el darrer any manca de suport social.

iba sobrellevando, pensando que cuando llegaran las vacaciones me repondría». També va ser diagnosticada de tendinitis de la mà esquerra d'origen laboral, que va ser atesa per la mútua.

Des de juny de 2014 referia augment de l'ansietat i inici de clínica compatible amb atacs de pànic inesperats en forma de taquicàrdia, hiperventilació, sensació de descontrol i plor incontrolable. Segons els informes clínics, el gener de 2015, després d'un atac de pànic en la feina, va iniciar una incapacitat temporal (IT) comuna. Des d'aleshores va continuar l'empitjorament de l'estat d'ànim amb tristesa diària, anhedonia, sentiments d'inutilitat i culpabilitat, dificultats de concentració, apato-abúlia i abandonament d'activitats socials, per la qual cosa va iniciar tractament farmacològic. Es va reactivar progressivament però amb persistència de simptomatologia ansiós-depressiva, desesperança, aplanament afectiu i idees de mort passives, insomni de manteniment i despertar d'hora, així com hiporèxia i pèrdua de 3-4 Kg de pes en 4 mesos. El maig 2016 es va afegir teràpia grupal al tractament. La treballadora va estar en IT des del 13/01/2015 fins el 26/01/2016.

Segons referia la treballadora, en la revisió mèdica anual de 2014 del Servei de prevenció de riscos laborals (SPRL), es va recomanar el canvi de jornada nocturna a diürna.

Factors de risc

Relacionats amb les exigències psicològiques: es van identificar altes exigències per l'alt volum de feina i la pressió del temps des de l'any 2005. Treballava com cambrera en torn de nit, sola i a càrrec del servei d'habitacions (l'hotel té 368 habitacions). A més a més realitzava la preparació dels esmorzars, la neteja d'àrees comunes, preparació del menjar al restaurant, fer els entrepans, etc. La quantitat de feina encara va augmentar més quan es va acomiadar al cuiner de nit i la treballadora va assumir també les seves tasques. Moltes d'aquestes feines les havia de fer amb molta pressió del temps com per exemple la preparació dels esmorzars als matins.

Relacionats amb el treball a torns / nocturnitat i la imprevisibilitat i irregularitat de les jornades de treball: la treballadora desenvolupava la seva feina en torn de nit des de l'any 2005. A vegades li canviaven els dies de lliurança sense antelació i li modificaven el patró de dies de treball. Per exemple li informaven que en la mateixa setmana treballaria quatre dies seguits de nit, després un dia lliure, seguit de dos dies de nit i després dos dies lliures, etc. Aquests canvis li produïen una incapacitat per poder organitzar la seva vida personal a més d'intensificar els efectes del treball nocturn a la seva salut.

Relacionats amb el suport social dels superiors: es va identificar manca de suport operatiu i emocional per part dels seus superiors a partir de 2014. Aquesta manca de suport prenia forma de presumptes accions hostils vers la treballadora com les següents: no li permetien

fer canvis de torns; li negaven dies de lliurança que si permetien a altres treballadors; quan la treballadora demanava un canvi de torn permanent per no fer més torns de nit, se li negava sistemàticament, però es contractaven nous empleats en torns de dia; li feien canvis d'horaris sense antelació i sense possibilitat d'adaptar la seva vida personal; li feien gestos de menyspreu; li deien que no la canviaren al torn de dia perquè «fas molt bé la feina de nit».

Conclusions

A partir de la informació recollida aportada per la treballadora i tenint present l'evidència científica, les hipòtesis tècniques més probables van ser:

- Que la treballadora va estar exposada des de 2005 a a) altes exigències psicològiques per l'alt volum de feina i pressió del temps, b) treball a torns / nocturn, c) jornades canviants i imprevisibles, així com baix suport operatiu i emocional per part dels seus superiors des de l'any 2014.
- Que els fets relatats podien ser considerats factors causals del trastorn adaptatiu ansiós depressiu que va requerir control mèdic, farmacològic i teràpia grupal i que va motivar una IT del 13/01/2015 fins el 26/01/2016.

Recomanacions

Es van fer diverses recomanacions als agents implicats; les adreçades a la treballadora i al SPRL són les següents:

Dirigides a la treballadora

- Entregar l'informe de la USL al SPRL de l'empresa per tal que tingui coneixement de la situació i realitzi les actuacions oportunes.
- Mantenir l'assessorament i el recolzament legal d'un professional del dret laboral que pugui intervenir entre la treballadora i l'organització, i dugui endavant les accions legals i laborals que consideri oportunes.
- Valorar la tramitació de la determinació de contingència de la IT a través del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS).
- Valorar la possibilitat de posar en coneixement de la Inspecció de Treball i Seguretat Social la situació psicosocial viscuda en el seu lloc de treball.

Dirigides al SPRL:

- Valorar l'estat de salut de la treballadora i fer-ne un seguiment així com realitzar les actuacions oportunes per tal de millorar la situació psicosocial actual. Específicament es recomana valorar un canvi de torn a horari diürn. Així mateix es recomana valorar mesures adreçades a disminuir les exigències psicològiques del torn nocturn.
- En el cas que no s'hagi realitzat, dur a terme l'avaluació de riscos psicosocials de l'empresa, implantar un programa de prevenció de riscos psicosocials d'acord amb els resultats de l'avaluació i implantar un protocol de prevenció i gestió de conductes hostils i fer-ne difusió entre tot el personal i les seves representants.

Sabies que:

Batalla MD. El treball per torns i el treball nocturn. Full monogràfic 4 Ergonomia. Juliol 2014. Subdirecció General de Seguretat i Salut Laboral. Departament d'Empresa i Ocupació. <http://bit.ly/2l0nmVL>

En aquest full monogràfic es recull diversa informació d'interès en relació al treball per torns i nocturn, a continuació s'esmenten alguns dels punts que s'hi recullen:

- L'article 36.1 de l'Estatut dels treballadors defineix el treball nocturn com el treball que es duu a terme entre les deu del vespre i les sis del matí.
- La Directiva 2003/88/CE, del Parlament Europeu i del Consell, en les seves consideracions prèvies, explicita que determinats estudis han demostrat que l'organisme humà és especialment sensible durant la nit a les perturbacions ambientals i a algunes modalitats penoses d'organització del treball, i que els períodes llargs de treball nocturn són perjudicials per a la salut de les persones treballadores i poden posar en risc la seva seguretat.
- Les empreses amb processos productius continuats durant les 24 hores del dia, tindran en compte la rotació quan organitzin els torns i **cap membre del personal no ha de romandre en el torn de nit més de dues setmanes consecutives si no és per adscripció voluntària** (art. 36.3 de l'Estatut dels treballadors).
- **El personal treballador nocturn al qual es reconegui problemes de salut lligats al fet del seu treball de nit té dret a ser destinat a un lloc de treball diürn** que hi hagi a l'empresa i per al qual sigui professionalment apte (art. 36.4 de l'Estatut dels treballadors).
- Les conseqüències del treball per torns i el treball nocturn es concreten en dues categories de problemes derivats de la manca de sincronia entre l'estructura temporal de l'activitat professional i el funcionament temporal normal de l'activitat humana:
 - Trastorns en la fisiologia de l'organisme causats per la desincronització dels ritmes circadianis: a) trastorns del son, b) trastorns hormonals, c) trastorns digestius, d) trastorns cardiovasculars, e) obesitat, f) càncer: alguns estudis indiquen relació amb el càncer de mama en dones i diferents tipus de càncer en homes com el de pulmó, còlon, bufeta, pròstata, recte, pàncrees i limfoma no-Hodgkin.
 - Problemes socials i familiars derivats de la manca de coincidència entre l'activitat professional de la persona i l'activitat general de la població, basada en els ritmes circadianis.
- La prevenció primària dels efectes derivats del treball per torns i nocturn seria eliminar-lo. Com que això sovint no és possible, caldria disminuir tant com fos possible el nombre de persones exposades i, un cop fet això, dur a terme una vigilància específica dels llocs de treball que inclouen aquest risc. Hi ha dos nivells bàsics on es poden fer millores:
 - A nivell de l'organització: disseny dels torns, millora d'equipaments.
 - A nivell individual ajudar els treballadors i les treballadores.

Per saber-ne més:

- Kecklund G, Axelsson J. *Health consequences of shift work and insufficient sleep*. BMJ. 2016;355:i5210. Accessible a <http://bit.ly/2o1pZLV>
- Cheng WJ, Cheng Y. *Night shift and rotating shift in association with sleep problems, burnout and minor mental disorder in male and female employees*. *Occupational and Environmental Medicine*. 2016;oemed-2016. Accessible a <http://bit.ly/2lbB74K>
- Proper KI, van de Langenberg D, Rodenburg W, Vermeulen RC, van der Beek AJ, van Steeg H, van Kerkhof LW. *The relationship between shift work and metabolic risk factors: a systematic review of longitudinal studies*. *American Journal of Preventive Medicine*. 2016;50(5):e147-e157. Accessible a <http://bit.ly/2nXFhAO>
- Silva KKM, De Martino MMF, de Oliveira Viana MC, Bezerra CMB, de Oliveira Freire APC, Silva DM, Aquino ASF. *Night Shift Work and Sleep Wake Cycle in Nurses: an Integrative Review*. *International Archives of Medicine*. 2016;9(298):1-6. Accessible a <http://bit.ly/2nn7fDz>
- Dossier «Trabajo a turnos». *Revista Por Experiencia* n° 46. Accessible a <http://bit.ly/2lexpsO>; <http://bit.ly/2lzn7UE>; <http://bit.ly/2kEHgsW>

El treball nocturn s'associa a diferents problemes de salut, socials i familiars.

Vols rebre les publicacions de la Unitat de Salut Laboral de Barcelona?

La newsletter. Amb informació sobre la salut laboral de Barcelona i notícies d'actualitat relacionades amb la salut laboral. També té un apartat específic per metges i metgesses de l'Atenció Primària de Salut per notificar malalties relacionades amb el treball.

El Treball al CAP. Aquest butlletí trimestral ja no s'edita en paper sinó que es fa només en versió digital que s'envia per correu electrònic.

Si vols rebre les publicacions o coneixes algú que les vulgui rebre, envia'ns un e-mail a usl_mailing@aspb.cat

Malalties relacionades amb el treball notificades a la USL Barcelona segons diagnòstic, edat i sexe. Octubre-desembre 2016

	Homes							Dones						
	<25	25-34	35-44	45-54	55-64	>64	Total	<25	25-34	35-44	45-54	55-64	>64	Total
Trt. Musclesquelètics	-	2	1	3	1	-	7	1	-	3	5	3	-	12
M. del sistema respiratori	-	-	-	-	2	-	2	-	-	1	-	-	-	1
Trt. mentals i del comportament	1	12	13	14	4	-	44	-	8	30	27	7	-	72
M. sistema nerviós	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	2	2	-	5
M. de la pell	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
Traumatismes i enverinaments	-	-	-	1	1	-	2	-	-	1	2	-	-	3
Altres	-	-	2	1	-	-	2	-	-	-	1	1	-	2
Total	1	14	16	20	8	-	59	1	8	36	38	13	-	96

Malalties relacionades amb el treball notificades a la USL Barcelona segons diagnòstic i ocupació. Octubre-desembre 2016

	Direcció i gerència empreses	Professionals ciència i intel·lectuals	Professionals suport	Personal administratiu	Personal serveis i comerç	Personal agricultura i pesca	Personal indústria i construcció	Operadors/es instal·lacions i maquinària	Ocupacions elementals	Total
Trt. musclesquelètics	-	3	6	1	3	-	2	2	2	19
M. del sistema respiratori	-	-	1	-	-	-	-	2	-	3
Trt. mentals i del comportament	5	20	29	13	31	1	7	2	5	113
M. sistema nerviós	-	2	1	-	1	-	-	1	1	6
M. de la pell	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Traumatismes i enverinaments	-	1	2	-	1	-	-	-	1	5
Altres	1	1	-	1	-	-	-	-	2	5
Total	6	27	39	15	36	1	9	7	12	152

Malalties relacionades amb el treball notificades a la USL Barcelona segons diagnòstic i centre notificador. Octubre-desembre 2016

	Casc Antic	Raval Sud	Raval Nord	Sant Antoni	Via Roma	Universitat	Poble Sec	Pg. Sant Joan	Comte- Borrell 2C	Casanova-2E	Sallehy	Dr. Carles Ribas	Bordeta -Magòria	Carreras Candi	Les Cortes	Sant Elies- 5B	El Carmel	Baix Guinardó	Congrés	Sants	Ramon Turó	El Clot	Sant Martí-10H	Sant Martí-10J	La Pau	Besòs	Vila Olímpica	Río de Janeiro-8D	Río de Janeiro-8E	Roquetes	Ciutat Meridiana	Chafarinas	Guinaueta	Sant Andreu 9D-2EAP	Bon Pastor	Sagrada Família	Gaudí	La Sagrera	Les Hortes	Dreta Eixample (2EAF)	Sarrià	Llarrard	La Marina	Cotxeres de Borbó	Turó 8A-8C	Montnegre 4B	Casernes	ADESLAS	Total
Trt. musclesquelètics	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	3	-	-	2	2	-	1	2	-	19	
M. del sistema respiratori	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Trt. mentals i del comportament	3	3	4	1	-	1	1	4	2	2	3	1	5	-	2	1	6	5	4	3	3	5	1	2	1	2	1	1	1	4	1	3	1	6	1	2	-	2	4	1	4	3	1	6	1	3	6	1	116
M. sistema nerviós	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	
M. de la pell	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
Traumatismes i enverinaments	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	
Altres	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5		
Total	3	3	6	2	2	1	1	5	2	2	3	1	6	1	3	2	1	6	5	4	3	7	5	1	2	2	2	1	2	6	1	5	3	6	1	3	2	2	9	1	4	3	3	8	1	4	8	1	155