

Treball al CAP

121
Novembre
de 2025

**Prevenció de malalties
relacionades amb el treball**



ELS CASOS DEL SEMESTRE

Entre gener i juny 2025 es van notificar al Sistema de Vigilància de Malalties Relacionades amb el Treball 373 casos, dels quals el 67,0% van afectar dones.

L'edat mitjana va ser de 44,7 anys (DE=10,5), sense diferències entre sexes, i les ocupacions més freqüents van ser personal de serveis i comerç (23,5%), professionals de suport (19,3%), professionals de la ciència i intel·lectuals (19,0%), seguits de personal amb ocupacions elementals i de personal administratiu (10,7% en ambdós casos). Respecte al país d'origen, un 42,1% havia nascut fora de l'Estat.

La patologia més notificada va ser de tipus ansiós-depressiu (87,4% dels casos notificats), de la qual el 69,6% va produir-se en dones. Els trastorns que van seguir en freqüència van ser els trastorns musculoesquelètics (9,9%).

El 38,1% de les persones afectades treballava en empreses de fora de Barcelona i la situació laboral més freqüent va ser la contractació indefinida (85,6%).

Finalment, el 68,1% dels treballadors i treballadores estava en situació d'incapacitat temporal en el moment de la notificació.

• Els casos del semestre

• L'estudi d'un cas

• Sabies que

• Les taules del semestre

També podràs consultar tots els números de les publicacions al web www.aspb.cat



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



Les elevades exigències de la feina, especialment quan coexisteixen amb altres factors de risc laboral psicosocial, poden generar conseqüències greus per a la salut. El cas que s'exposa a continuació, analitzat per la USL de Barcelona, exemplifica aquesta situació que va culminar en una temptativa de suïcidi per part de la treballadora.

• Antecedents i malaltia actual

El cas va ser notificat per l'**EAP Barcelona 2G-Dreta Eixample** amb diagnòstic de temptativa de suïcidi per sobrecàrrega laboral.

La treballadora desenvolupava la seva jornada laboral de dilluns a divendres, amb inici a les 9:30, íntegrament en modalitat de teletreball.

Des de l'inici de la seva vinculació amb l'empresa, es va constatar una elevada rotació de personal, atribuïda (segons manifestacions de la treballadora) a un tracte inadequat per part de la direcció i a unes exigències de productivitat inassolibles dins la jornada establerta. Durant un any, diversos membres de l'equip van causar baixa voluntària, fet que va provocar una reducció progressiva de la plantilla sense incorporació de nous efectius ni redistribució de tasques. Com a conseqüència, en períodes de màxima càrrega de treball, de les vuit persones inicials només en quedaven tres, cosa que va incrementar notablement la pressió sobre el personal restant.

La situació es va agreujar quan un altre membre va abandonar l'organització, deixant la treballadora i el seu superior directe com a responsables únics de dos serveis. Malgrat les reiterades advertències sobre la impossibilitat de sostenir el ritme de treball i la necessitat de descans nocturn i en caps de setmana, l'empresa va desatendre completament aquestes peticions, sense reconeixement ni compensació de les hores extraordinàries.

El punt crític es va produir arran d'una crisi derivada de la filtració de material sensible d'un client. A partir d'aquest incident, es van instaurar reunions diàries de llarga durada que ocupaven pràcticament tota la jornada, sumades a les tasques ordinàries ja inassolibles. Aquesta dinàmica va comportar l'allargament sistemàtic de la jornada laboral i la impossibilitat de desconnexió digital.

Durant els festius de principis d'any, tot i haver sol·licitat dos dies de vacances consecutius, la treballadora va continuar rebent comunicacions per WhatsApp, correus electrònics i trucades relatives

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

1. Que la treballadora va estar exposada durant un any i mig a:
 - Elevades exigències psicològiques, per elevat volum de feina i pressió de temps.
 - Manca de suport social, tant emocional com instrumental, per part dels seus superiors.
 - Manca de compensacions del treball.
2. Que els fets relatats podien ser considerats factors causals del trastorn de salut que va motivar la incapacitat temporal (IT) i pel qual seguia control i tractament mèdic i psicològic.





a incidències tècniques. El diumenge immediatament posterior va haver de participar en una reunió telemàtica, i el cap de setmana següent va ser requerida per treballar tant dissabte com diumenge, des de primera hora fins a mitja tarda. En les setmanes posteriors, la jornada s'estenia fins a mitjanit, amb recepció de missatges laborals fins ben entrada la matinada i reinici de l'activitat a primera hora del matí, amb intervals de descans inferiors a sis hores.

La situació va culminar en una temptativa de suïcidi d'elevat risc, que va requerir maniobres de reanimació cardiopulmonar i ingrés a la Unitat de Cures Intensives.

• Factors de risc identificats

- **Relacionats amb les exigències psicològiques:** es van identificar elevades exigències amb relació al volum de feina i pressió de temps durant un any i mig, període en què va haver de treballar moltes més hores de les estipulades, fent jornades de 12 i 14 hores, treballant els caps de setmana, rebent mails i missatges de WhatsApp a qualsevol hora del dia o la nit, incloent els dies festius o de vacances. La situació es va agreujar arran d'una incidència laboral; a partir d'aquell moment se li va exigir una dedicació constant que li impedia desconnectar en cap moment.
- **Relacionats amb el suport social de superiors:** es va identificar manca de suport emocional i instrumental per part del seu superior. La treballadora li va exposar en diverses ocasions la gran càrrega de feina que portava i la impossibilitat de fer-la en l'horari laboral estipulat i tot i demanar la seva ajuda, en cap moment li va donar, malgrat la feina augmentava i se li exigien més tasques.
- **Relacionats amb la manca de compensacions del treball:** es va identificar una manca de compensacions, manifestada per la manca de reconeixement, l'increment de tasques i responsabilitats sense millora salarial i la negativa a autoritzar 15 dies consecutius de vacances.

La situació va culminar en una temptativa de suïcidi d'elevat risc, que va requerir maniobres de reanimació cardiopulmonar i ingrés a la Unitat de Cures Intensives.

- Es van fer recomanacions a la xarxa assistencial dirigides a mantenir el procés d'IT i l'assistència mèdica segons els criteris clínics.
- Es va recomanar a la treballadora:
 - a)** lliurar l'informe de la USL al Servei de Prevenció de Riscos Laborals (SPRL) de la seva empresa, per tal que aquest tingués coneixement de la situació i realitzés les actuacions oportunes, **b)** valorar la possibilitat de comunicar la situació psicosocial viscuda en el seu treball a la Inspecció de Treball i Seguretat Social de Barcelona, **c)** buscar assessorament i recolzament legal d'un professional del dret laboral per tal d'intercedir entre ella i l'organització, i que dugués a terme les pertinents accions legals i laborals, **d)** sol·licitar la determinació de contingència de la IT, a través de l'Institut Nacional de la Seguretat Social.
- Es van fer també recomanacions dirigides al SPRL com ara:
 - a)** 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 produïda, **b)** en el cas que no s'hagués realitzat, dur a terme l'avaluació de riscos psicosocials de l'empresa, **c)** implantar un programa de prevenció de riscos psicosocials d'acord amb els resultats de l'avaluació del punt anterior.





Quan la feina no s'acaba mai: impacte de les demandes laborals excessives en la salut i el benestar de les persones treballadores

En els darrers anys, molts sectors han viscut una intensificació de les demandes de feina: jornades que s'allarguen, objectius creixents, ritmes elevats i menys pauses reals. La digitalització, la connectivitat constant i el teletreball, tot i aportar flexibilitat i noves oportunitats, també han propiciat un augment de les demandes laborals que sovint excedeixen els límits saludables. Les llargues jornades, la sobrecàrrega de tasques, la manca de descans i la disponibilitat permanent són realitats que afecten de manera directa la salut física i mental de les persones treballadores.

Llargues jornades de treball i salut

Treballar més enllà de la jornada laboral establerta s'ha convertit en una pràctica habitual en molts sectors. Jornades de 10, 12 o fins i tot 14 hores, que s'estenen als caps de setmana o als dies festius, no només vulneren drets laborals sinó que tenen un impacte directe en la salut. Diversos estudis han vinculat les jornades laborals prolongades amb un augment del risc de patir malalties cardiovasculars, trastorns musculoesquelètics, fatiga crònica i problemes de salut mental com l'estrès i la depressió. A més, la prolongació del temps de treball afecta la vida personal i familiar, dificultant la conciliació i generant sentiments de culpa o frustració. I també la manca de temps per a activitats de lleure, descans o relacions socials deteriora el benestar general i pot provocar un aïllament progressiu.

Altes exigències psicològiques

Les altes exigències psicològiques (elevat volum de feina, pressió de temps, interrupcions constants) són un conegut factor de risc psicosocial, que juntament amb baix control sobre la feina per part de la persona treballadora, baix suport social de superiors i companys i desequilibri entre els esforços i les compensacions, són causa de diferents problemes de salut. Per exemple: trastorns mentals com ansietat, depressió i també conducta suïcida; trastorns musculoesquelètics a nivell lumbar, d'espatlla, genoll, cervical i generalitzat; problemes cardiovasculars i metabòlics com hipertensió, hiperlipidèmia i sobrepès.

Descans insuficient i ràpid retorn a la feina

El descans és una necessitat fisiològica i psicològica essencial. Tanmateix, en entorns laborals on es treballa més enllà de l'horari estipulat, sovint no es respecten els períodes de recuperació. La impossibilitat de desconnectar, tant diàriament com durant les vacances o els caps de setmana, impedeix que el cos i la ment es

Milner A, Witt K, LaMontagne AD, Niedhammer I. Psychosocial job stressors and suicidality: a meta-analysis and systematic review. *Occupational and environmental medicine*. 2018, 75(4): 245-253.

[Disponible aquí](#)

Itani, O., Jike, M., Watanabe, N., & Kaneta, Y. (2017). Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sleep medicine*. 2017, 32: 246-256.

[Disponible aquí](#)

Consell de Relacions Laborals de Catalunya (2023). Orientacions del Consell de Relacions Laborals per garantir el dret a la desconnexió digital.

[Disponible aquí](#)

Eurofound (2020), Telework and ICT-based mobile work: Flexible working in the digital age. New forms of employment series, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

[Disponible aquí](#)

Organització Internacional del Treball. Working time and work organization.

[Disponible aquí](#)

Reial decret legislatiu 2/2015, de 23 d'octubre, pel qual s'aprova el text refós de la Llei de l'Estatut dels treballadors.

[Disponible aquí](#)

Llei 10/2021, de 9 de juliol, de treball a distància.

[Disponible aquí](#)





regenerin. La manca de descans afecta la capacitat cognitiva, la concentració, la memòria i la presa de decisions i també incrementa el risc d'accidents de treball. Dormir menys de 7 hores diàries s'associa a diversos problemes de salut com diabetis, hipertensió, malalties cardiovasculars, malalties coronàries, obesitat i també major mortalitat. A Espanya, l'Estatut dels Treballadors determina un descans mínim de 12 hores entre jornades. No respectar aquests marges és el que sovint s'anomena ràpid retorn.

Treball nocturn

El treball nocturn altera el ritme circadiari natural del cos. Aquesta desregulació pot provocar trastorns del son, problemes hormonals, alteracions metabòliques i trastorns cardiovasculars. A més, dificulta la vida social i familiar, generant sentiments d'aïllament i insatisfacció. A Espanya es considera treball nocturn el realitzat entre les 22:00 i les 6:00 i la persona treballadora nocturna aquella que realitza habitualment almenys tres hores del seu temps de treball diari en aquest període, o almenys una tercera part del seu temps de treball anual en horari nocturn. El treball nocturn ve regulat principalment per l'Estatut dels Treballadors i per normativa complementària que s'ha anat actualitzant.

Digitalització, teletreball i connectivitat permanent

La digitalització i les tecnologies de la informació i la comunicació han aportat flexibilitat, però també han fet la jornada més porosa i imprevisible. El teletreball, les videotrucades, els correus electrònics i les aplicacions de missatgeria instantània han facilitat la comunicació, però han contribuït al fenomen de "treballar en qualsevol moment i des de qualsevol lloc". Cada vegada més persones treballadores reben missatges laborals fora de l'horari laboral, incloent festius i vacances. Aquesta hiperconnexió dificulta la desconexió mental i emocional de la feina, generant una sensació de vigilància constant. L'extensió de la vida laboral s'associa a intensificació del treball, més hores reals, interferència entre la vida laboral i personal i més estrès, fins i tot quan hi ha autonomia formal. A Espanya, la Llei 10/2021 de treball a distància (art. 18 sobre el dret a la desconexió digital), obliga les empreses a disposar d'una política interna de desconexió, amb formació i mesures per evitar la fatiga informàtica.

L'Estatut dels Treballadors a Espanya (Reial decret legislatiu 2/2015) regula detalladament la jornada laboral, incloent la seva durada, descansos, hores extraordinàries i altres aspectes clau, com per exemple:

- El descans mínim ha de ser de 12 hores entre el final d'una jornada i l'inici de la següent.
- El descans setmanal mínim ha de ser d'un dia i mig ininterromput.
- No es poden superar les 9 hores diàries de treball efectiu, excepte si es pacta una altra distribució per conveni, respectant el descans entre jornades.
- Les persones menors de 18 anys no poden treballar més de 8 hores diàries, incloent formació.
- Les empreses han de portar un registre diari de la jornada laboral.
- Les hores extraordinàries anuals tenen un màxim de 80 hores i estan prohibides per a menors de 18 anys i en treball nocturn.





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

	Homes							Dones						
	<25	25-34	35-44	45-54	55-64	>64	Total	<25	25-34	35-44	45-54	55-64	>64	Total
Trastorns Musclesquelètics (TME)	2	2	1	8	6	1	20	-	1	5	5	5	1	17
Malalties del sistema respiratori (MSR)	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	2
Trt. mentals i del comportament (TMC)	-	20	30	29	20	-	99	5	47	60	73	41	1	227
Malalties del sistema nerviós (MSN)	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	1	-	1
Malalties de la pell (MP)	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0
Traumatismes i enverinaments (TE)	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0
Altres (A)	-	-	-	-	1	-	1	-	-	2	-	1	-	3
Total	2	23	32	38	27	1	123	5	48	67	80	48	2	250

Malalties relacionades amb el treball notificades a la USL Barcelona segons diagnòstic i ocupació.

	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	-	1	4	4	9	-	5	4	10	37
M. del sistema respiratori	-	-	1	-	1	-	-	-	1	3
Trt. mentals i del comportament	28	71	65	34	78	1	5	15	26	323
Malalties del sistema nerviós	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
Malalties de la pell	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Traumatismes i enverinaments	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Altres	-	-	1	1	-	-	1	-	1	4
Total	28	72	71	40	73	1	11	19	40	370*

*3 valors perduts d'ocupació

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

	TME	MSTR	TMC	MSN	MP	TE	A	Total
Badal	1	-	-	-	-	-	-	1
Barcelona	-	-	8	-	-	-	-	2
Besòs	1	-	3	-	-	-	1	10
Bon Pastor	-	1	-	-	-	-	-	4
Bordeta	-	-	6	-	-	-	-	3
Camp de l'Arpa	1	-	1	-	-	-	-	2
Carles Ribas	-	-	4	-	-	-	-	4
Casc Antic	1	-	10	-	-	-	1	12
Casenyes	-	-	2	-	-	-	-	2
Cluat Meridiana	-	-	2	-	-	-	-	2
Congrés	-	-	14	-	-	-	-	14
Coveres	-	-	3	-	-	-	-	3
Dreta Eixample – Roger de Flor	-	-	4	-	-	-	-	4
Dreta Eixample – Monumental	1	-	4	-	-	-	-	5
El Carmel	-	-	3	-	-	-	-	3
EL Clot	-	-	5	-	-	-	-	5
Encants	-	1	9	-	-	-	-	10
Esgl. Elix. Casanova	-	-	3	-	-	-	-	3
Esgl. Elix. Comte Borrell	-	-	2	-	-	-	-	2
Gòtic	1	-	3	-	-	-	-	4
Guinardó	-	-	9	-	-	-	-	9
Guineueta	-	-	4	-	-	-	-	4
Joaucí / Vila de Gràcia	-	-	8	-	-	-	-	8
La Marina	4	-	8	-	-	-	-	12
La Pau	1	-	6	-	-	-	-	7
Les Corts	3	-	15	-	-	-	-	18
Lesseps / La Salut	1	1	9	-	-	-	1	12
Lisboa	-	-	4	-	-	-	-	4
Marc Aurell	-	-	2	-	-	-	-	2
Montnegre	1	-	5	-	-	-	-	6
Númancia	-	-	11	-	-	-	-	13
Passeig de Sant Joan	3	-	9	-	-	-	1	13
Poble Sec - Montjuich	-	-	2	-	-	-	-	2
Poble Nou	1	-	2	-	-	-	-	3
Porta	5	1	2	-	-	-	-	8
Prosperitat-Verdum	-	-	19	-	-	-	-	24
Ramon Turró	2	-	8	-	-	-	-	10
Raval Nord –Dr. Lluís Sayé	1	-	3	-	-	-	-	4
Raval Sud	1	-	7	-	-	-	-	8
Roqueets	-	-	10	-	-	-	-	11
Sagrada Família	1	-	7	-	-	-	-	8
Sagrera	-	-	1	1	-	-	-	2
Santllehy	-	-	2	-	-	-	-	2
Sant Andreu	1	-	5	-	-	-	-	6
Sant Antoni	-	-	5	-	-	-	-	5
Sant Elies	-	-	3	-	-	-	-	3
Sant Martí	-	-	4	-	-	-	-	4
Sant Rafael	1	-	4	-	-	-	-	5
Sants	-	-	-	-	-	-	-	0
Sardenya	-	-	10	-	-	-	-	10
Sarrià	-	-	-	-	-	-	-	0
Via Barcino - Trinitat Vella	-	-	4	-	-	-	-	5
Turó de la Peira	1	-	5	-	-	-	-	6
Universitat	-	-	7	1	-	-	-	8
Valldarca-St. Gervasi	-	-	14	-	-	-	-	14
Valldidera-Les Planes	-	-	6	-	-	-	-	6
Veneda sud	-	-	2	-	-	-	-	2
Via Roma	-	-	2	-	-	-	-	2
Vila Olímpica	2	-	4	-	-	-	-	6
Xafarines	-	-	1	-	1	-	-	2
EAP L'Escala	-	-	-	-	-	-	-	0
EAP Mataró 1 - La Riera	-	-	1	-	-	-	-	1
Total	37	3	326	2	1	0	4	373

TME: Trt. Musclesquelètics MSR: M. del sistema respiratori TMC: Trt. mentals i del comportament MSN: M. sistema nerviós MP: M. de la pell TE: Traumatismes i enverinaments A: Altres