

Trabajar muchas horas incrementa el riesgo de enfermedad cardiaca

EL MEDICO INTERACTIVO.

Redacción

Dedicar más de once horas al día al trabajo, frente a las siete u ocho habituales, incrementa este riesgo en un 67 por ciento

Madrid (7-04-11).- Las personas que habitualmente trabajan muchas horas pueden tener un riesgo significativamente mayor a desarrollar una enfermedad cardiaca, que son las que más vidas cobran en el mundo, según han apuntado científicos británicos.

Según los expertos, la información del estudio, publicado en *Annals of Internal Medicine*, puede ayudar a los médicos a averiguar el riesgo que tiene un paciente a tener un problema cardiaco, teniendo en cuenta además otros factores como la tensión arterial, la diabetes o el tabaquismo.

Sin embargo, los científicos afirman que aún no estaba claro si trabajar muchas horas era un factor en sí para contribuir al riesgo cardiaco, aunque sí actuaba como "favorecedor" de otros factores que pueden dañar al corazón, como hábitos alimenticios poco saludables, falta de ejercicio o depresión.

Las enfermedades cardiovasculares como infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares se cobran unas 17,1 millones de vidas al año, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Así, los hallazgos de este estudio respaldan investigaciones anteriores que muestran una relación entre las horas de trabajo y las enfermedades cardiacas.

Las personas que trabajan muchas horas debería tener un especial cuidado en seguir dietas sanas, hacer ejercicio suficiente y mantener dentro de los límites saludables la tensión arterial, los niveles de colesterol y el azúcar, ha apuntado la experta Mika Kivimaki, de la Universidad College London, que dirigió el estudio.