

# Trabajar muchas horas está vinculado a un mayor riesgo de accidente cerebrovascular

EL MEDICO INTERACTIVO. 25/09/2015 - E.P.

## **Incluso después de tener en cuenta factores de riesgo como la edad, sexo y nivel socioeconómico**

Trabajar 55 horas o más a la semana está vinculado con un 33 por ciento de mayor riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y un 13 por ciento de desarrollar un enfermedad coronaria en comparación con quienes trabajan entre 35 y 40 horas semanales, según el estudio más amplio en este campo realizado hasta ahora, en el que participaron más de 600.000 personas, que publica 'The Lancet'.

Mika Kivimäki, profesor de Epidemiología en la Universidad College de Londres (Reino Unido), y sus colegas hicieron una revisión sistemática y meta-análisis de estudios publicados y datos no publicados a nivel individual que evaluaba los efectos de las horas de trabajo en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular hasta al 20 de agosto de 2014.

El análisis de los datos de 25 estudios en los que participaron 603.838 hombres y mujeres de Europa, EE.UU. y Australia que fueron seguidos durante una media de 8,5 años, mostró que había un 13 por ciento más de riesgo de incidencia de la enfermedad coronaria (un nuevo diagnóstico, hospitalización o muerte) en las personas que trabajan 55 horas o más por semana en comparación con quienes tienen una jornada laboral de 35 a 40 horas, incluso después de tener en cuenta factores de riesgo como la edad, sexo y nivel socioeconómico.

Al mismo tiempo, la evaluación de datos de 17 estudios sobre 528.908 hombres y mujeres que fueron seguidos durante una media de 7,2 años, también encontró un riesgo 1,3 veces mayor accidente cerebrovascular en personas que trabajan 55 horas o más a la semana en comparación con las horas normales de trabajo.

Esta asociación se mantuvo incluso después de tener en cuenta comportamientos de salud, como el tabaquismo, el consumo de alcohol y la actividad física, y los factores de riesgo cardiovascular estándar, incluyendo la presión arterial alta y el colesterol alto.

Los investigadores encontraron que las tasas más altas de riesgo se encontraban en las personas mayores que trabajaban. Por ejemplo, en comparación con las personas que trabajaron horas menos de 40 horas, los que trabajan entre 41 y 48 horas tenía un 10 por ciento más de riesgo de accidente cerebrovascular, y en los que trabajan 49 a 54 horas se elevaba al 27 por ciento más de riesgo de accidente cerebrovascular.

Aunque los mecanismos causales de estas relaciones requieren mayor investigación, los autores sugieren que el aumento de comportamientos de riesgo para la salud, tales como la inactividad física y el consumo elevado de alcohol, así como la activación repetitiva de la respuesta al estrés, podrían aumentar el riesgo de accidente cerebrovascular.

Según el profesor Kivimäki, "la puesta en común de todos los estudios disponibles sobre este tema nos ha permitido investigar la asociación entre las horas de trabajo y el riesgo de enfermedad cardiovascular con mayor precisión de lo que había sido posible anteriormente. Los profesionales de salud deben ser conscientes de que trabajar largas horas se asocia con una aumento significativo del riesgo de accidente cerebrovascular, y tal vez la enfermedad cardíaca coronaria también".