



Trabajar más de 40 horas semanales eleva el riesgo cardiovascular

MADRID
REDACCIÓN

Trabajar más de 40 horas semanales perjudica la salud cardiovascular, sobre todo en las mujeres. Así lo apunta un estudio publicado en *American Journal of Industrial Medicine* tras evaluar en 8.350 adultos la relación entre el total de horas trabajadas a la semana y el riesgo de enfermedad coronaria a diez años vista.

El trabajo, realizado por el Centro de Investigación Médica y el Colegio de Medicina de la Universidad Nacional de Seúl, ha comprobado que a partir de las 40 horas semanales la salud cardiovascular de los empleados empeora proporcionalmente a la cuantía de horas trabajadas, relacionándose ésta con el aumento del consumo de tabaco y alcohol, con mayores índices de presión arterial, de colesterol total y de diabetes.

Las personas que trabajan una media de 51 a 60 horas semanales poseen un 26 por ciento más de riesgo cardiovascular que las que cumplen con la jornada de 40 horas. Igualmente, el riesgo aumenta hasta un 42 por ciento entre aquellos que trabajan de 61 a 70 horas, llegando a duplicarse en los casos de adicción extrema al trabajo.

Además, los perjuicios del exceso de trabajo son mayores en mujeres. Mientras que los hombres con sobrecarga de trabajo duplican su riesgo coronario a diez años, las mujeres pueden llegar a quintuplicarlo, principalmente por el aumento de la diabetes y el consumo de tabaco.

A raíz del estudio, la Fundación Española del Corazón ha recordado que las enfermedades cardiovasculares son las causantes del 17 por ciento del total de bajas laborales.