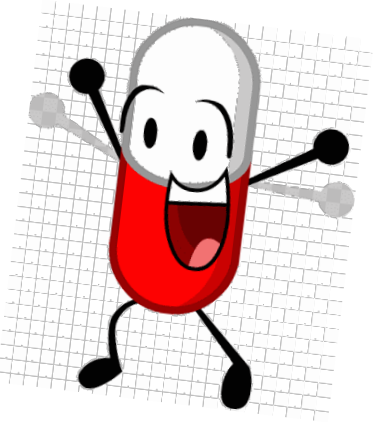


EFECTOS DEL ESTRÉS LABORAL III



El estrés tiene unas consecuencias psicofisiológicas, alteraciones psíquicas, alteraciones de comportamiento, repercusiones en la vida laboral y extralaboral (familiar y social) y, en el caso de una exposición crónica, tiene efectos más graves como el Burnout.

Consecuencias **psicofisiológicas**: dependiendo del órgano afectado (órgano diana) y de las condiciones físicas, estado de salud y factores de predisposición, pueden aparecer enfermedades crónicas como las **cardiovasculares**, **trastornos músculo-esqueléticos** (sobre todo zona cervical, hombros y espalda), **trastornos psicológicos menores** (síntomas depresivos, agotamiento o fatiga psicológica, insatisfacción laboral). También se asocia el estrés con cierto tipo de artritis y de afecciones de la piel.

Trastornos de la conducta: aparición de preocupaciones excesivas, incapacidad para tomar decisiones, sensación de confusión, incapacidad para concentrarse, dificultad de mantener la atención, sentimientos de falta de control, sensación de desorientación, frecuentes olvidos, bloqueos mentales, hipersensibilidad a las críticas, mal humor, mayor susceptibilidad a sufrir más accidentes, ...

Trastornos psicológicos: entre los más frecuentes cabe destacar los trastornos del sueño, ansiedad, miedo, fobias, depresión y otros trastornos afectivos, alteración de las conductas de alimentación o trastornos de la personalidad.



Fuente: "Evaluación y Control de Riesgos Laborales". Asunción Calatayud Sarthou y cols. Ed. Tirant lo Blanch. 2007.