

## INFORMACIÓN SOBRE LOS PRINCIPALES RIESGOS PSICOSOCIALES DEL TRABAJO.

### KAROSHI

#### DEFINICIÓN

EL SÍNDROME DE KAROSHI ES UN TÉRMINO JAPONÉS QUE SE TRADUCE COMO "MUERTE POR EXCESO DE TRABAJO". SE REFIERE A LA MUERTE SÚBITA, GENERALMENTE POR UN ATAQUE AL CORAZÓN O UN DERRAME CEREBRAL, CAUSADA POR EL ESTRÉS Y LA FATIGA EXTREMA RELACIONADOS CON EL TRABAJO. ESTE SÍNDROME NO ES UN TRASTORNO MÉDICO ESPECÍFICO, SINO MÁS BIEN UNA CONDICIÓN SOCIAL Y LABORAL QUE SE HA RECONOCIDO EN JAPÓN Y EN OTROS PAÍSES CON CULTURAS DE TRABAJO SIMILARES. SE CARACTERIZA POR LARGAS JORNADAS LABORALES, ALTAS EXIGENCIAS, FALTA DE DESCANSO Y PRESIÓN CONSTANTE PARA CUMPLIR CON OBJETIVOS.

#### CAUSAS/FACTORES ASOCIADOS

##### CAUSAS:

- \* EXCESO DE HORAS DE TRABAJO: JORNADAS LABORALES EXTENUANTES Y PROLONGADAS, A MENUDO SIN TIEMPO SUFICIENTE PARA DESCANSAR Y RECUPERARSE.

- \* ESTRÉS LABORAL CRÓNICO: PRESIÓN CONSTANTE PARA CUMPLIR CON PLAZOS, ALCANZAR OBJETIVOS Y MANTENER UN ALTO RENDIMIENTO.

- \* FALTA DE APOYO SOCIAL: AISLAMIENTO Y FALTA DE RECONOCIMIENTO POR EL TRABAJO REALIZADO.

- \* CULTURA LABORAL EXIGENTE: AMBIENTES DE TRABAJO COMPETITIVOS Y POCO SALUDABLES QUE FOMENTAN EL EXCESO DE TRABAJO.

#### CONSECUENCIAS

##### SÍNTOMAS:

EL SÍNDROME DE KAROSHI NO PRESENTA SÍNTOMAS ESPECÍFICOS, PERO PUEDE ESTAR RELACIONADO CON OTROS PROBLEMAS DE SALUD COMO:

- \* FATIGA CRÓNICA

- \* INSOMNIO

- \* ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

- \* PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

- \* DEBILIDAD DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

#### INTERVENCIÓN

##### PREVENCIÓN:

- \* ESTABLECER LÍMITES: DEFINIR HORARIOS DE TRABAJO RAZONABLES Y EVITAR LLEVAR TRABAJO A CASA.

- \* DESCANSAR Y DESCONECTAR: TOMAR DESCANSOS REGULARES DURANTE LA JORNADA LABORAL Y DISFRUTAR DE TIEMPO LIBRE PARA ACTIVIDADES RECREATIVAS.

- \* BUSCAR APOYO: HABLAR CON AMIGOS, FAMILIARES O PROFESIONALES SOBRE EL ESTRÉS LABORAL.

- \* PROMOVER UN AMBIENTE DE TRABAJO SALUDABLE: FOMENTAR EL EQUILIBRIO ENTRE VIDA LABORAL Y PERSONAL, EL RECONOCIMIENTO Y EL APOYO ENTRE COMPAÑEROS.

ES IMPORTANTE DESTACAR QUE EL SÍNDROME DE KAROSHI ES UN PROBLEMA GRAVE QUE PUEDE TENER CONSECUENCIAS FATALES. SI SIENTES QUE ESTÁS TRABAJANDO EN EXCESO Y EXPERIMENTANDO SÍNTOMAS DE ESTRÉS, ES FUNDAMENTAL BUSCAR AYUDA Y TOMAR MEDIDAS PARA PROTEGER TU SALUD Y BIENESTAR.

#### INSTRUMENTOS PARA EVALUARLOS