

Trabajar en exceso es perjudicial para la salud

Trabajar demasiado no solo no aumenta la productividad sino que además entraña un peligro mortal para la salud. Trabajar 55 horas semanales o más aumenta el riesgo de sufrir un infarto o algún otro tipo de enfermedad coronaria, según un macroestudio llevado a cabo por el University College de Londres (Reino Unido) y recogido por la revista The Lancet.

Los investigadores han examinado 25 estudios con datos de más 600.000 personas; el estudio ha conllevado una revisión sistemática de toda la bibliografía relacionada con el objeto de estudio hasta el 20 de agosto de 2014. Los resultados fueron tan claros como alarmantes: las personas que trabajaban 55 horas o más a la semana tenían un riesgo 1,3 veces mayor de sufrir un infarto, en comparación con las personas con jornadas laborales normales (entre 35-40 horas semanales) y un 13% más de riesgo de padecer una enfermedad coronaria.

“El repertorio de estudios disponibles en este asunto nos ha permitido investigar la asociación entre jornada laboral y riesgo de enfermedad cardiovascular con una precisión que antes no habíamos alcanzado. Los profesionales de salud deberían ser conscientes de que trabajar muchas horas está asociado a un incremento significativo del riesgo de infarto, quizás de enfermedades coronarias», ha añadido.”, explica Mika Kivimäki, líder del estudio.

Según los datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD), el país con la jornada laboral más larga es México, seguido de Costa Rica y Grecia. El país con la jornada laboral más corta es Alemania (1.370 horas anuales), seguido de Noruega y Holanda. España se encuentra en la mitad de la tabla.

Con información de [Muy Interesante](#)