



ESTRÉS LABORAL EN CUARENTENA, ¿CAUSA DE ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA?

Las largas jornadas laborales y el estrés propio del empleo pueden generar trastornos mentales que dañan la salud.

Sin embargo, la pandemia por Covid-19 ha provocado que muchas personas deban quedarse en casa, mezclando su vida personal con la laboral.

Desafortunadamente, esta situación también puede ser causa de estrés, condición que aumenta las probabilidades de desarrollar enfermedad arterial periférica, según un estudio publicado en el Journal of the American Heart Association.

Para llegar a esta conclusión, un grupo de científicos analizó los registros de 139 mil hombres y mujeres con una edad promedio de entre 39 y 49 años. Según los resultados, **las personas con estrés relacionado al trabajo tenían 1.4 veces más probabilidades de sufrir enfermedad arterial periférica, en comparación con aquellos que no tenían este tipo de estrés.**

La enfermedad arterial periférica es un padecimiento cardiovascular que se produce cuando el colesterol u otras sustancias grasas se acumulan en los vasos sanguíneos alejados del corazón e impiden el flujo de la sangre.

«Nuestros hallazgos sugieren que el estrés relacionado con el trabajo podría ser un factor de riesgo para dicho padecimiento, de forma similar como lo es para la enfermedad cardíaca y el evento vascular cerebral», apuntaron.

Recomendaciones

1. Adapta un espacio especial para trabajar.
2. Designa las horas que vas a dedicar a tu trabajo.
3. Evita mezclar tu vida familiar con la laboral. ¡Pide ayuda si es necesario!

CLICKISALUD