



Ambiente laboral hostil y salud

Es común escuchar la frase “mi trabajo me está matando”. Según un estudio realizado en la Universidad de Tel Aviv y dirigido por Arie Shirom, esto parece tener bases científicas.

Los investigadores buscaban entender la relación que existe entre el ambiente de trabajo y la salud de las personas. Para esto, estudiaron los registros médicos de 820 adultos que habían recibido revisiones médicas de rutina durante 20 años (1988-2008). Los participantes en el estudio laboraban en Israel en áreas de finanzas, seguros, oficinas de gobierno, instituciones de salud y fábricas, con un promedio de 8.8 horas al día; un tercio eran mujeres; el 80% estaba casado y con hijos, y el 45% tenía al menos 12 años de educación formal. Los investigadores recabaron información de factores de riesgo fisiológicos y psicológicos como el índice de masa corporal, consumo de alcohol, tabaquismo, síntomas de depresión, ansiedad y hospitalizaciones. Obtuvieron datos de los exámenes periódicos que recibían y de un cuestionario sobre la presión laboral a la que estaban sujetos, la carga de trabajo, su relación con los compañeros y supervisores, su grado de autonomía en el trabajo y si recibían apoyo de parte de sus jefes. Durante el lapso de 20 años habían muerto 53 participantes.

Las personas que relataban haber recibido poco o nulo apoyo de sus compañeros de trabajo resultaron tener 2.4 veces más probabilidades de morir que aquellos que dijeron tener lazos estrechos de apoyo con ellos. Curiosamente, el riesgo de muerte se vinculó más con la percepción que tenían los participantes de sus compañeros que de sus jefes. El estudio no puede determinar si el ambiente hostil fue la causa de la muerte, pero sí que está relacionado con el riesgo, y muestra evidencias de que con una red social de apoyo en el trabajo disminuye el estrés y favorece la buena salud. Por otro lado, estar expuesto a ambientes hostiles constantemente contribuye a la depresión, la mala salud y el riesgo de morir.

Un factor que mitiga este riesgo es la percepción del control que se tiene en el trabajo: los hombres que aseguraron tener autonomía presentaron menos problemas de salud que los que no la tenían; sin embargo, las mujeres que reportaban tener puestos de poder presentaron 70% más probabilidades de tener problemas de salud que las que no los tenían. De acuerdo con los investigadores, esto puede deberse a que las mujeres suelen tener más responsabilidades fuera del trabajo, y la mayoría eran madres. Los resultados de esta investigación fueron publicados en la revista *Health Psychology* en agosto.



Cuando los científicos recapacitan

Quienes desconfían de la ciencia —porque la ven sólo como fuente de riesgos, porque buscan sustituirla por dogmas religiosos, o porque viven de vender fraudes a los que ésta se opone— frecuentemente buscan desacreditarla.

La estrategia más común para lograrlo es señalar que la ciencia no siempre tiene la razón; que a lo largo de la historia, con frecuencia se ha equivocado.

Y es cierto. La historia de la ciencia puede resumirse como el compendio de errores que los científicos han cometido en su búsqueda de conocimiento sobre la naturaleza. Lo que en un momento se consideró conocimiento correcto resultó luego ser una visión errónea, simplista o parcial, que fue sustituida por otra más correcta, más amplia... hasta que ésta a su vez resulte ser inexacta y obsoleta.

Un caso son las ideas aristotélicas sobre el movimiento, donde cada cosa tenía un sitio “natural” al que tendía a moverse: las piedras hacia abajo; el fuego hacia arriba. Fueron sustituidas por las leyes del movimiento de Newton... a su vez desplazadas por la visión einsteiniana, con la que son incompatibles (Newton postula un espacio y un tiempo absolutos; para Einstein son maleables).

En las ciencias médicas, estos cambios de opinión son cosa de todos los días. El escritor científico Ben Goldacre describe cómo un resultado médico —la terapia de reemplazo de hormonas puede disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas en mujeres—, que parecía claro luego de un ensayo clínico pequeño y un estudio observacional más amplio, resultó ser falso cuando se hizo otro estudio, mucho más amplio y riguroso (de hecho, se halló que el reemplazo hormonal *aumentaba* el riesgo cardíaco).

“Eso muestra que no se puede confiar en la ciencia”, se apresuran a decir los detractores. “Lo que hoy los científicos presentan como cierto y comprobado, mañana lo desmienten”. Pero como dice Goldacre, ese conocimiento “era lo mejor que teníamos en ese momento”.

En realidad, no hay tal cosa como la “verdad” científica. Los científicos, como comunidad, comparten sus hallazgos y teorías, las discuten y deciden si les parecen justificadas... temporalmente. Pero están dispuestos a cambiar de opinión en cuanto haya razones convincentes para hacerlo.

Afirmar que la disposición de la comunidad científica a recapacitar continuamente es una debilidad es mostrar que no se entiende cómo funciona la ciencia. Hacer ciencia consiste en proponer teorías para explicar lo que vemos para luego someterlas a prueba y, si no la superan, desecharlas y buscar otras teorías mejores. Es en este proceso de prueba y error donde radica su fortaleza: su capacidad para corregir, mejorar, evolucionar. Si los científicos no recapacitaran, la ciencia se detendría.