

VIDA SANA/ESTUDIO

# CUANDO EL TRABAJO TE QUEMA

Un estudio de la Universidad de Zaragoza con 429 profesionales determina las estrategias que usan los afectados con el síndrome del 'quemado' profesional o 'burn-out' para afrontar el estrés laboral crónico.

HERALDO SALUD

Un estudio de la Universidad de Zaragoza podría facilitar el reconocimiento de quienes padecen el síndrome del profesional del 'quemado' o 'burn-out', tras identificar las estrategias que usan los afectados para afrontar el estrés asociado a los tres perfiles de esta afección, a saber: frenéticos, sin desafíos y desgastados. La revista científica 'Plos ONE' recoge los resultados del análisis de las encuestas que se han realizado a 429 profesionales acerca de sus experiencias de estrés en el trabajo y de cómo se enfrentan a ellas habitualmente.

Los investigadores de la Universidad de Zaragoza Jesús Montero-Marín, de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte del campus de Huesca, y Javier García-Campayo, del Departamento de Medicina, Psiquiatría y Dermatología, han dirigido esta investigación que facilita el diagnóstico del síndrome de burn-out. Últimamente, tras años de despidos, recortes presupuestarios y mayores demandas sobre los trabajadores que se quedan,



El estrés laboral puede propiciar el síndrome del 'quemado profesional', objeto de estudio. HERALDO

los lugares de trabajo se han convertido en un importante caldo de cultivo de esta afección, cuya presencia va en aumento.

Este trastorno suele verse acompañado de sentimientos de agotamiento e ineficacia en el trabajo. Aquellos empleados, una

vez ambiciosos y llenos de energía, se muestran menos dispuestos y desarrollan un trabajo de menor calidad. Montero-Marín y García-Campayo han logrado definir cómo responde el afectado a este síndrome a partir de los tres tipos de 'burn-out': el «fre-

nético», que presenta sentimientos de sobrecarga debido a las exigencias o compromisos de su trabajo; el «sin desafíos», que tiene la sensación de falta de desarrollo personal en su puesto de trabajo; y el «desgastado», que se comporta de manera negligente

y se da por vencido ante cualquier dificultad.

En concreto, en la encuesta a los profesionales afectados se les pidió que identificaran lo que hacían para hacer frente a su malestar en el trabajo, con opciones como la búsqueda de apoyo social, negación del problema, desahogo emocional, reinterpretación positiva, uso de sustancias, etc. Los investigadores encontraron un patrón entre los diferentes tipos de 'burn-out' y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los trabajadores.

En los resultados se comprobó que los «frenéticos» intentan superar su malestar mediante el desahogo emocional, así como con intentos por resolver el problema, lo que podría explicar por qué las personas que sufren este tipo de 'burn-out', a menudo, continúan siendo bastante productivas.

Los «desgastados» descuidan o abandonan las responsabilidades de su puesto de trabajo y, por último, los «sin desafíos» ocupan una posición intermedia entre los dos extremos anteriores.

Los resultados de este trabajo representan un punto de partida para reconocer a quienes verdaderamente padecen el síndrome, tratando de identificar qué tipo de sentimientos les acompañan, así como la forma de combatirlo.

## EN PÍLDORAS

### Tomar fresas reduce los niveles de colesterol

S. R.

La Ciencia ya habían demostrado la capacidad antioxidante de las fresas, pero, ahora, un grupo de investigadores de la Universidad Politécnica delle Marche (UNIVPM, Italia), junto a colegas de las universidades de Salamanca, Granada y Sevilla, han realizado un análisis que revela cómo también ayudan a reducir el colesterol.

El equipo planteó un experimento en el que añadieron 500 gramos de fresas a la dieta diaria de 23 voluntarios sanos durante un mes. Se tomaron muestras de sangre antes y después para comparar los datos. Los resultados, que publica el 'Journal of Nutritional Biochemistry', revelan que la cantidad de colesterol, los niveles de lipoproteínas de baja densidad (colesterol malo) y los triglicéridos se redujeron un 8,78%, 13,72% y 20,80%, respectivamente. La lipoproteína de alta densidad (colesterol bueno) se mantuvo sin cambios. El consumo también mejoró el nivel de lípidos y antioxidantes.

### Un blog de recetas sin lactosa con certificación

S. R.

Conseguir una película que acelerase el proceso de cicatrización y disminuyese el dolor y el sangrado de un paciente. Eso es lo que tenían en mente investigadores de la Universidad Nacional de Colombia hasta que le añadieron un 'extra' a su tiritita ideal: que protegiera el medio ambiente, gracias a sus componentes biodegradables.

La película de esta singular tiritita está hecha con una base polimérica de quitosán, un alcaloide que se obtiene de la quinina y que forma parte de las estructuras de algunos seres vivos como los artrópodos, los moluscos y los hongos. Dentro de sus propiedades: la absorción y la actividad antimicrobiana, antioxidante y hemostática. El otro compuesto es el pullulán, producido aeróbicamente por cultivo de levaduras y caracterizado por sus excelentes propiedades adhesivas en seco. Igualmente, es una buena barrera de protección contra el oxígeno. La película es de 1,5 milímetros de espesor.



Las nuevas naranjas tienen un periodo de floración de 4 meses. AFP

### Naranjas con más propiedades antioxidantes

S. R.

Una investigación en la que ha participado el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) ha logrado obtener naranjas con un mayor contenido en caroteno en la pulpa, superior capacidad antioxidante y en un periodo de floración de apenas cuatro meses, menos de la mitad del tiempo habitual en condiciones de laboratorio. Los resultados del estudio, realizado por investigadores del Instituto de Agroquímica y Tecnología de

Alimentos del CSIC, el Instituto Valenciano de Investigaciones Agrarias y la empresa de base tecnológica del CSIC Biopolis, han sido publicados en la revista 'Plant Biotechnology Journal'.

El trabajo ha consistido en transformar plantas de naranja dulce para obtener frutos que acumulan mayor contenido en caroteno. Así, las naranjas obtenidas en este trabajo presentan un color amarillo intenso y con hasta 36 veces más caroteno en la pulpa (precursor de la vitamina) que las tradicionales. Además, se han realizado experimentos que han demostrado que el efecto antioxidante de los zumos de estas naranjas se aumenta en un 20%, respecto a los frutos control. Las naranjas contienen una gran cantidad de antioxidantes, como los carotenoides, la vitamina C y otros metabolitos, como los flavonoides.

### Una 'app' que facilita la lectura de prospectos

S. R.

Una nueva aplicación para teléfonos inteligentes permite a personas con algún tipo de discapacidad visual leer el prospecto de un medicamento, que suele tener letras pequeñas. La 'app', llamada Medicamento Accesible Plus, también es útil para aquellos con algún tipo de impedimento para una adecuada manipulación o personas mayores.

Una vez instalada, de forma gratuita, el usuario puede abrirla y acercar el teléfono a la caja del medicamento. Mediante la cámara del dispositivo móvil, se fotografía el código de barras. Una vez capturada esa etiqueta, se recibe la información del prospecto para leerla en pantalla. También se puede teclear el nombre que aparece en el empaque y se obtiene la información, en caso de no poder 'leer' el código de barras.

El farmacéutico también puede ayudar a las personas con dificultades, si introduce el código del medicamento que aparece en todos los envases.