



**Servicio Integral de Higiene
Seguridad y Medio Ambiente**

FUERZA AEREA 3100 – FUNES (SF)
Tel./Fax: (0341) 4934419 / 155-408944
E-mail: sihisein@cablenet.com.ar
www.sihisein.com.ar

Salud. El estrés laboral duplica el riesgo de diabetes en mujeres.

Las mujeres que ocupan puestos laborales de baja jerarquía y sufren estrés en su lugar de trabajo tienen el doble de probabilidades de padecer diabetes que las que no padecen presiones profesionales, según un estudio publicado esta semana en Canadá.

A diferencia de los hombres, las mujeres a menudo reaccionan al estrés comiendo más productos con azúcar y grasa, declaró uno de los autores del estudio, Peter Smith.

La incidencia de la diabetes ha aumentado en Canadá y este factor de riesgo puede modificarse para combatir el fenómeno, escribió Smith, del Instituto de Investigación sobre Trabajo y Salud (IWH, por sus siglas en inglés), y Richard Glazier, del Instituto de Ciencias Clínicas Evaluativas (ICES, por sus siglas en inglés), de Toronto.

La investigación, realizada durante nueve años, mostró una relación entre el grado de autonomía en el trabajo y la incidencia de diabetes en la población femenina, señalan los autores en el estudio publicado en la revista de medicina ocupacional Journal of Occupational Medicine.

En otras palabras, explicó Smith a la AFP, las mujeres estresadas podrían ser llevadas a consumir más azúcares y grasas.

El estrés laboral parece favorecer la diabetes a través de dos fenómenos.

Por un lado, la diabetes se favorecería por las perturbaciones generadas en el sistema neuroendocrino y el sistema inmune, que provocan una mayor producción de hormonas como el cortisol y la adrenalina, y por otro, por los cambios en la conducta alimentaria y el gasto energético.

Después de haber seguido a 7.443 personas en actividad durante nueve años, los investigadores encontraron que la proporción de casos de diabetes debido al estrés laboral entre las mujeres fue del 19%.

Esta cifra es superior a la relacionadas con el tabaquismo, la bebida, la actividad física o el nivel de consumo de frutas y verduras, pero menor que el riesgo que supone la obesidad.

No se constató la misma relación entre los hombres. Éstos reaccionan de manera diferente al estrés, tanto en el plano hormonal como en los hábitos de consumo, dijo Smith.