

Bannai A, Tamakoshi A.

The association between long working hours and health:  
A systematic review of epidemiological evidence

Scand J Work Environ. 2014; 40(1): 5-18. doi:10.5271/sjweh.3388.

## *Resultados de una revisión sistemática sobre la influencia de las largas jornadas de trabajo en la salud de los trabajadores*

### RESUMEN

**Objetivo:** Sintetizar la evidencia epidemiológica disponible sobre la asociación entre largas jornadas de trabajo y la salud, teniendo en cuenta las diferentes definiciones de largas jornadas de trabajo y el efecto de trabajo a turnos.

**Métodos:** Se definió “largas jornadas de trabajo” como el tiempo de trabajo mayor de 40 horas a la semana u 8 horas por día. Debido a que estudios previos han sugerido que el trabajo por turnos es perjudicial para la salud, se excluyeron de esta revisión aquellos estudios donde se incluía trabajadores por turnos para evitar el efecto que esta variable podía tener en la asociación. Además, se prestó especial atención a la existencia de grupos de referencia o control. Se establecieron criterios de inclusión y se realizó una búsqueda sistemática de los artículos publicados entre 1995-2012 en las bases de datos Medline y PsycINFO.

**Resultados:** Se identificaron un total de 17 artículos que corresponden a 19 estudios (12 estudios de cohorte prospectivos y 7 transversales). Las variables de resultado fueron mortalidad por cualquier causa, enfermedad circulatoria, diabetes mellitus, síndrome metabólico, estado depresivo, ansiedad, otros trastornos psicológicos, trastornos del sueño, de la función cognitiva y de comportamiento relacionados con la salud. La exposición a largas jornadas de trabajo tuvo efectos adversos significativos en la mayoría de trastornos sobre la salud analizados.

**Conclusión:** Trabajar durante largas horas se asocia con un estado depresivo, ansiedad, trastornos del sueño, y enfermedad coronaria. Sin embargo, se necesitan más estudios que tengan en cuenta las variaciones en la definición de largas jornadas de trabajo y el trabajo por turnos.

### COMENTARIO

La influencia de las largas jornadas de trabajo en la salud y bienestar de los trabajadores no es un debate nuevo. En mayo de 1886 con el incidente de Haymarket en Chicago, Estados Unidos, se consiguó la jornada laboral de ocho horas diarias, como respuesta a la transformación tecnológica en el proceso productivo y los sistemas de trabajo iniciado durante la Revolución Industrial en el Reino Unido (segunda mitad del siglo XVIII) que trajo consigo la imposición de largas jornadas y malas condiciones de trabajo.

A pesar de que la jornada de 8 horas está universalmente aceptada y que desde 1919 existe regulación del número de horas de trabajo por la Organización Internacional del Trabajo (OIT)<sup>1</sup>, se estima que un 22% de trabajadores de todo el mundo continúan expuestos en la actualidad a jornadas laborales superiores a 48 horas semanales<sup>2</sup>. Incluso en países industrializados se han reportado importantes variaciones en el número promedio de horas de trabajo a la semana. Por ejemplo, durante 2005, se estimó que la proporción de individuos

que trabajan más de 48 horas a la semana en Corea del Sur fue de casi el 50%, mientras que en Francia dicha proporción fue del 14%<sup>2</sup>.

Varios estudios han analizado la influencia negativa de las largas jornadas de trabajo en la salud de los trabajadores de distintas ocupaciones<sup>3,4</sup>. Sin embargo, hasta el momento, la evidencia disponible continúa siendo limitada y contradictoria. Es posible que las inconsistencias en estos hallazgos puedan estar explicadas por variaciones en la definición de “largas jornadas de trabajo” y de “problemas de salud”, la inclusión de trabajo a turnos en la definición de largas jornadas de trabajo, o diferencias en las características de los participantes y las ocupaciones incluidas. En este contexto, la revisión de Bannai y Tamakoshi que aquí se comenta propone clarificar la evidencia científica disponible en relación al papel que tendrían las largas jornadas de trabajo en la salud de los trabajadores, considerando el efecto de potenciales diferencias en la definición de largas horas de trabajo y la influencia del trabajo por turnos.

continua →

Para dicho fin, los autores realizaron una revisión sistemática de estudios observacionales publicados en Medline y PsycINFO entre 1995 y el 2002. Se define “largas jornadas de trabajo” como el tiempo trabajado superior a 40 horas por semana u 8 horas por día (incluido el trabajo realizado en casa). Además, se incluyeron artículos donde los trabajadores por turnos no fueron incluidos, y donde se describía la existencia de grupos de referencia o control. También se excluyeron aquellos estudios donde la variable resultado fue distinta a una causa de muerte o enfermedad (por ejemplo, satisfacción laboral, bienestar o calidad de vida).

De los 19 estudios identificados, los autores concluyen que las largas jornadas de trabajo están asociadas con estado depresivo, ansiedad, trastornos del sueño y enfermedad coronaria. Sin embargo, para otros problemas de salud como enfermedad circulatoria, diabetes mellitus, o síndrome metabólico, la evidencia disponible no fue concluyente. Para la interpretación de los resultados es importante mencionar que no se realizó una evaluación de la calidad global de la evidencia presentada, además, como bien mencionan los autores, es posible que al incluir sólo artículos publicados en inglés exista algún sesgo de selección, o es posible que artículos con resultados no significativos no hayan sido publicados, por lo que no podría excluirse una sobreestimación de las asociaciones encontradas debido a sesgo de publicación.

Con la introducción de la Directiva Europea Relativa al Tiempo en el Trabajo (EWTD)<sup>5</sup> se pretende salvaguardar la salud de los trabajadores y optimizar el equilibrio entre el trabajo y la vida familiar. La EWTD establece un límite de 48 horas semanales en el número de horas que se puede trabajar a la semana. Sin embargo, el establecimiento de estos límites y restricciones no han estado exentos de controversias para algunas ocupaciones. Por ejemplo, en el sector sanitario se ha debatido si el límite de 48 horas podría tener alguna influencia negativa en la prestación de servicios sanitarios o en el tiempo de formación de los médicos<sup>6</sup>. En consecuencia, revisiones de la literatura como la realizada por Bannai y Tamakoshi son muy necesarias.

La evidencia científica indica que la exposición a largas jornadas de trabajo sería un factor de riesgo para la salud de los trabajadores. Sin embargo, con los datos disponibles no es posible establecer una relación causal, y menos aún, una relación dosis-respuesta ni el número límite de horas de trabajo consideradas como seguras para la salud. Por ejemplo, un meta-análisis publicado en 2012

por Virtanen y colaboradores<sup>7</sup> reportó que el riesgo de enfermedad coronaria se incrementa en aproximadamente un 50% en los trabajadores expuestos a largas jornadas de trabajo. Esto implica que solo una minoría de casos de enfermedad coronaria en los expuestos puede ser atribuible a la exposición de largas jornadas laborales. A pesar de estas limitaciones, no queda duda acerca de la importancia del patrón y distribución de las horas de trabajo como parte de la organización del trabajo. Sin embargo, son necesarios más estudios epidemiológicos que analicen, para diferentes ocupaciones, la fracción de riesgo atribuible a la exposición de largas jornadas de trabajo para los distintos problemas de salud, el límite de horas considerado como seguro para la salud del trabajador y que incluyan como factores de ajuste aspectos psicosociales relacionados o no con el trabajo.

### Sergio Vargas-Prada

Centro de Investigación en Salud Laboral (CiSAL),  
Universitat Pompeu Fabra.

CIBER Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP),  
España.

Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques  
(IMIM), Barcelona.

sergio.vargas@upf.edu

1. The International Labour Organization. C001 - Hours of Work (Industry) Convention, 1919 [internet]. [citado 10 nov 2014] Disponible en: [http://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_ILO\\_CODE:C001](http://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:C001)
2. The International Labour Organization, Working time around the world [internet]. Geneva. 2007 [citado 10 nov 2014] Disponible en: [http://ilo.org/wcmsp5/groups/public/-/dgreports/-/dcomm/-/publ/documents/publication/wcms\\_104895.pdf](http://ilo.org/wcmsp5/groups/public/-/dgreports/-/dcomm/-/publ/documents/publication/wcms_104895.pdf)
3. Rodriguez-Jareño MC, Demou E, Vargas-Prada S, Sanati KA, Skerjanc A, Reis PG, et al. European Working Time Directive and doctors' health: a systematic review of the available epidemiological evidence. *BMJ Open*. 2014;4:e004916.
4. Dembe AE, Erickson JB, Delbos RG, Banks SM. The impact of overtime and long work hours on occupational injuries and illnesses: new evidence from the United States. *Occup Environ Med*. 2005;62:588-97.
5. European Commission. Working Conditions - Working Time Directive. [citado 11 nov 2014] Disponible en: <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=706&langId=en&intPageId=205>
6. House J. Calling time on doctors' working hours. *Lancet*. 2009;373:2011-12.
7. Virtanen M, Heikkilä K, Jokela M, Ferrie JE, Batty GD, Vahtera J, et al. Long working hours and coronary heart disease: a systematic review and meta-analysis. *Am J Epidemiol*. 2012;176:586-96.

#### Sección coordinada por:

Consol Serra (consol.serra@upf.edu)

CiSAL-Centro de Investigación en Salud Laboral, Universidad Pompeu Fabra. Barcelona.  
Servicio de Salud Laboral. Parc de Salud Mar. Barcelona.

Elena Ronda (elena.ronda@ua.es)

Universitat d'Alacant. San Vicente del Raspeig, Alicante.

CiSAL-Centro de Investigación en Salud Laboral, Universidad Pompeu Fabra. Barcelona.