

# **Dolor crónico por Trastornos musculo-esqueléticos (TME), síntomas de ansiedad y depresión**



## ***Estudio descriptivo de la situación de las camareras de pisos en España***



**servicios**

## **DOLOR CRONICO POR TME Y SINTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESION.**

### **ESTUDIO DESCRIPTIVO DE LA SITUACION DE LAS CAMARERAS DE PISO EN ESPAÑA.**

Coordinación y Supervisión General: Sra.Patricia Mantovano.

Equipo de Investigación: Lic. Iara Abregu Biarkow; Lic. Mariela Mc Grath.

**Abstract:** Por medio de la recolección de datos para detectar la incidencia entre la organización del trabajo y la aparición de TME producto de las tareas que las camareras de Piso en España realizan, se pudo observar en la población de estudio afectaciones psicopatológicas determinadas en su mayoría por síntomas ansiosos y depresivos, como también, el consumo de medicamentos para aliviar el dolor crónico, con la consiguiente necesidad de las Licencias Médicas.

Durante el transcurso del año 2015, España participó en la Investigación Internacional sobre la Situación de las Camareras de Piso a cargo de UITA y UTHGRA (Argentina).
--

#### **Resultados:**

*Las condiciones laborales en el territorio español dificultan la calidad de vida de las camareras de piso, quienes conviven con un elevado ritmo de trabajo, exigencias y condiciones de contratación que disminuyen. Este entorno es propicio para que se instalen patologías psicológicas que al inicio reflejan altos índices de ansiedad, que sostenidos en el tiempo generan un agotamiento mental llevándolas a la depresión y aquí esto se desencadena en un círculo vicioso que abarca: cuerpo y mente.*

*Los sobre-esfuerzos y los movimientos repetitivos favorecen la aparición de Trastornos Musculo Esqueléticos (TME), patología que actualmente podemos confirmar que se encuentra presente en dicho colectivo. Las lumbalgias en el caso de España, están presentes en el 85,36% de las camareras, las cervicobraquialgias en un 80,48%.*

Las zonas del cuerpo más afectadas en esta población son: la espalda, hombros y brazos, aunque todas afirman que el dolor recorre todo su cuerpo.

Zona del cuerpo	
Cuello	90
Hombros y brazos	99
Antebrazos, muñecas y manos	80
Zona dorsal, lumbar de la espalda	105
Caderas, nalgas, muslos	47
Rodillas	67
Piernas y pies	87

Gráfico 1-Resultados totales de dolor crónico en zonas del cuerpo (N: 123, Puntaje Bruto)

En cuanto a las camareras que aún no presentan el trastorno musculoesquelético instaurado, tienen un alto porcentaje de riesgo de padecerlo, dado que presentan síntomas iniciales característicos, los cuales son reflejados en el 80% que afirma tener: hinchazón, fatiga, pérdida de fuerza, limitación de la movilidad, hormigueo o pérdida de la sensibilidad.

Dadas las condiciones mencionadas, se observa una realidad preocupante, el 71,5% de las camareras encuestadas consumen medicamentos para poder enfrentar su jornada laboral diaria. Es importante destacar que estos tipos de medicamentos van generando “resistencia”, el cuerpo necesita cada vez más dosis para que haga efecto y sobreponerse para una nueva jornada.

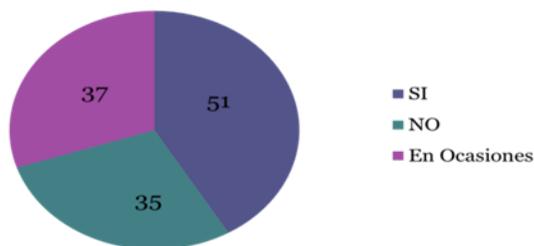


Gráfico 2- Medicación y trabajo (Puntaje Bruto)

En el caso de las españolas, el 96% sufre síntomas de ansiedad (grave/Leve), al no poder calmar el dolor del cuerpo con medicamentos y al enfrentar jornadas de trabajo inhumanas, la mente reacciona, con sentimientos de desesperación al no poder tener control de la situación y de exigirse al máximo todos los días. El miedo a lastimarse en su trabajo es otra variable que podemos agregar a este infinito círculo vicioso, el 89% de las camareras se siente expuesto a tener una lesión, este miedo radica en las malas posturas que deben realizar para limpiar los hoteles en corto tiempo. Ir a trabajar con miedo por sufrir una lesión genera que nuestra cognición se focalice solo en aquello que nos pueda dañar, nuestro cerebro se “programa” para que solo veamos aquello que nos pueda lastimar, lo que trae como consecuencia que el cuerpo esté tenso y aumenten los dolores musculares, para luego, llegar a casa y tener que tomar más medicamentos, una situación angustiante que puede a su vez generar otra patología psicológica: la depresión.

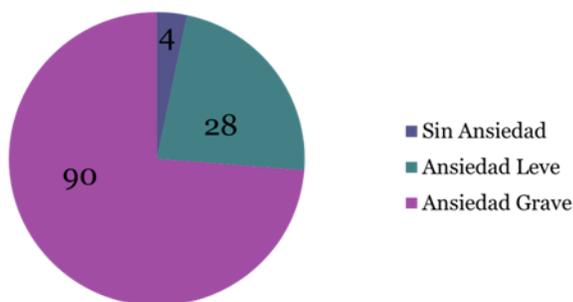


Gráfico 3-Resultado en síntomas de Ansiedad (Datos Brutos)

A través del cuestionario BDI-II, pudimos detectar que el 28,45% de las camareras presenta sintomatología de depresión grave, lo cual es parámetro para iniciar un tratamiento multidisciplinario. El 17% cuenta con depresión leve y el 51,21% restante nos indica depresión mínima. Los datos más interesantes que obtuvimos de esta evaluación fueron los siguientes: las camareras se sienten más fatigadas en un 82,9%, y hay una disminución de la concentración en el 73,98%. Podemos concluir que su productividad no va a ser óptima, si no pueden tener un correcto descanso (solo el 18% duerme 8hs por día), sumado a la presión constante por realizar un número exorbitante de habitaciones en poco tiempo.

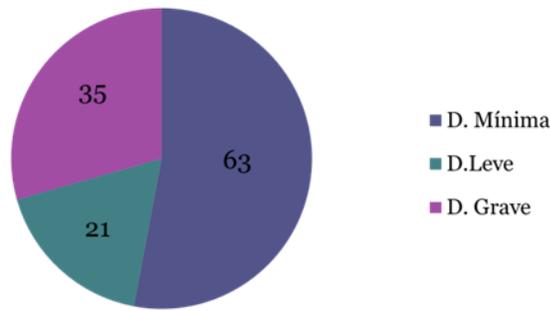


Gráfico 4- Resultados en Depresión (Puntaje Bruto)

*Entre la combinación de dolencias físicas más una ansiedad elevada y falta de concentración, puede haber mayor distracción, lo que genera mayor riesgo en el trabajo, lo cual es evidente al observar que en una población de 123 camareras de piso, 74 de ellas presentaron Licencias médicas teniendo de este total la cifra de 50 empleadas con TME, en estos últimos años.*

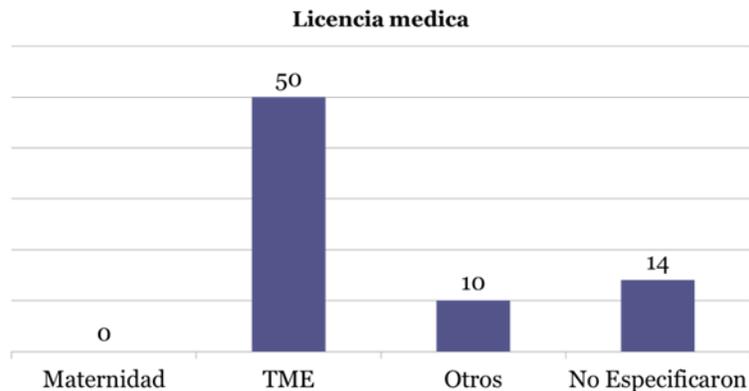


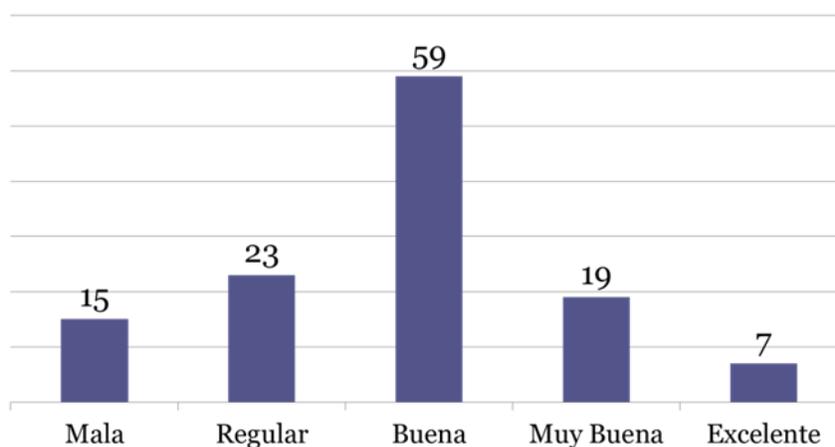
Gráfico 5- Licencias médicas

*Si apelamos a las herramientas necesarias como capacitaciones y buenas medidas de prevención tanto psicológicas como físicas, este número se vería reducido a lo largo del tiempo, teniendo como resultado empleadas sanas y buenas condiciones de trabajo.*

Para tener una visión realista de la situación actual podemos decir que de **10 camareras de piso, tenemos:**

N° de camareras	PROBLEMÁTICA
9	con ansiedad clínica que debe ser tratada con psicofármacos y terapia
8	con dolor en más de dos zonas del cuerpo: zona dorsal, hombros y brazos consideran su trabajo repetitivo
6	con problemas de concentración- atención con pensamientos pesimistas- negativos de sí mismas y el mundo
4	con sentimientos de tristeza y culpa: síntomas de depresión
2	con pensamientos suicidas

Desde el plano social podemos decir que la relación de las Camareras con sus respectivas Gobernantas y compañeras es positiva, ya que un 56,09% afirma tener una “Buena relación”. Poder contar con un equipo de trabajo en el cual uno se sienta contenido es un aspecto fundamental para poder enfrentar una jornada laboral extenuante. Solo nos queda apelar a mejorar y educar a nuestras trabajadoras.



Gráfica 6-Relación con su Superior (Datos Brutos)

Gráfico del Circulo Vicioso en el que se encuentran inmersas actualmente las Camareras de Piso:

