

CIENCIA Y TECNOLOGÍA / MUNDO / SALUD / TRABAJO

Científicos afirman que el máximo saludable de horas laborales es 39 a la semana

El Ciudadano · 16 de agosto de 2017

De acuerdo al estudio, el límite máximo de horas es mucho menor que las 48 que se establecieron internacionalmente hace 80 años.





Las personas que trabajan más de 39 horas a la semana están poniendo su salud en riesgo. Así lo demuestra una nueva investigación realizada por la Universidad Nacional de Australia (ANU, por su sigla en inglés).

El estudio muestra que el límite máximo de horas que una persona debiera trabajar a la semana es 39, no las 48 que se establecieron internacionalmente, 80 años atrás, como informa *Medical Express*.

El conductor principal de la investigación, el Dr. Huong Dinh, de la Escuela de Investigación y Salud de la Población de la ANU, dijo que cerca de dos de tres australianos empleados a tiempo completo, trabajaban más de 40 horas a la semana, lo que resulta ser especialmente problemático para las mujeres, quienes generalmente trabajan más en el hogar y reciben sueldos menores que los de sus pares hombres.

«El exceso de horas de trabajo erosiona la salud mental y física de una persona, porque deja menos tiempo para comer bien y cuidarse como debe», explica el Dr. Dinh.

Si se considera la división tradicional de las labores familiares y domésticas de acuerdo al género, el especialista dice que, en el caso de las mujeres, el límite saludable debería ser 34 horas semanales, una vez que se hayan considerado sus otros compromisos, mientras el máximo de horas para los hombres sería de 47.

«A pesar del hecho de que las mujeres y los hombres están igualmente capacitados, en promedio las mujeres reciben salarios menores que los hombres y tienen menos autonomía; pasan mucho tiempo dedicadas al cuidado y las labores domésticas», dice Dinh, citado en *Medical Express*.

«Dadas las demandas extra depositadas en las mujeres, es imposible que ellas trabajen las largas horas que esperan los empleadores, sin que haya consecuencias para su salud», agrega.

La investigación, publicada en la revista *Social Science & Medicine*, trabajó con datos de 8.000 adultos australianos de ambos sexos, que son parte de la encuesta *Household, Income and Labour Dynamics in Australia* (HILDA).

La coautora Lyndall Strazdins, también de la Escuela de Investigación y Salud de la Población de la ANU, dijo que el país necesitaba resolver algunos de los mayores problemas que afectan al equilibrio entre trabajo y vida y sus consecuencias.

«Australia necesita hacer más para cambiar la actitud frente al trabajo y apoyar a los hombres para que dediquen tiempo al cuidado [familiar], sin prejuicios o sanciones. Los australianos también necesitan disipar la creencia generalizada de que hay que cumplir muchas horas laborales para hacer un buen trabajo», declaró Strazdins.

El Ciudadano

Fuente: [El Ciudadano](#)