# Dealing with Stress from Home Fatality Report – Spanish

Un ingeniero de software de Uber que ganaba seis cifras se suicidó en 2016, y su familia lo achacó al estrés laboral. Un becario de 21 años de Merrill Lynch se desplomó y murió en Londres tras trabajar 72 horas seguidas. Cuando ArcelorMittal cerró una planta siderúrgica que había adquirido, un empleado de 56 años murió de un ataque al corazón tres semanas después. Su familia dijo que fue por el shock. Y la Agencia para la Seguridad y la Salud en el Trabajo ha informado de que más de la mitad de los 550 millones de días de trabajo perdidos anualmente por absentismo "están relacionados con el estrés".

En 2015, un análisis de casi 300 estudios concluyó que las prácticas nocivas en el lugar de trabajo eran tan perjudiciales para la mortalidad, y tenían la misma probabilidad de provocar una enfermedad diagnosticada por un médico, que el humo de segunda mano, un carcinógeno conocido -y regulado-.

Las prácticas nocivas en el lugar de trabajo incluyen cosas como largas jornadas de trabajo, conflictos entre el trabajo y la familia, y la inseguridad económica derivada de la pérdida de empleo y de no tener un horario de trabajo regular o predecible, una ausencia de control del trabajo y, en Estados Unidos, no tener seguro médico.

El Foro Económico Mundial calcula que unas tres cuartas partes del gasto sanitario mundial se destinan a enfermedades crónicas y que las enfermedades no transmisibles representan el 63% de todas las muertes. Las enfermedades crónicas provienen del estrés y de los comportamientos poco saludables como fumar, beber, tomar drogas y comer en exceso que el estrés induce. Numerosas encuestas demuestran que el lugar de trabajo es una de las principales causas de estrés, por lo que es una causa importante de la crisis sanitaria.