

Factores conductuales y estado de salud: posibilidades en prevención del constructo sentido de coherencia

Carmen Rodríguez-Blázquez^a, Javier Virués-Ortega^{a,b}

RESUMEN

En los últimos años se ha evidenciado la influencia de los factores ambientales, conductuales y psicológicos en la aparición, desarrollo y mantenimiento de enfermedades y condiciones de salud. Uno de los factores psicológicos más estudiados es el sentido de coherencia, constructo caracterizado por una capacidad general del individuo para percibir y responder de forma constructiva a situaciones desfavorables. En este trabajo se revisa el estado actual del conocimiento sobre el papel que el sentido de coherencia desempeña en el ámbito laboral. Aunque el desarrollo de la investigación en esta área es aun limitado, la evidencia disponible indica que personas con elevado sentido de coherencia en puestos laborales asociados a altos niveles de estrés presentan mejor estado de salud y un mejor rendimiento laboral.

PALABRAS CLAVE: Sentido de coherencia, Trabajo, Salud, Prevención

BEHAVIOR AND HEALTH STATUS: PREVENTION OPPORTUNITIES FOR SENSE OF COHERENCE

ABSTRACT

In recent years, studies have demonstrated the role that environmental, behavioural and psychological factors play in the onset, course and maintenance of disease. Among these factors, sense of coherence has been extensively studied. Sense of coherence is defined as the ability to perceive and respond to stressful events in a constructive way. In this paper, the authors provide an overview of the link between sense of coherence and health, together with its potential as a protective factor in work settings. Although the evidence in this specific area is still limited, several studies suggest that individuals with a high sense of coherence tend to perform better under work-related stressful conditions, in terms of both health status and work performance.

KEYWORDS: Sense of coherence, work, health, prevention.

La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹ define la salud como “un estado de bienestar completo físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”. Ello es consistente con la progresiva integración de factores biológicos, psicológicos y sociales en ciencias de la salud^{2,3} no solo en la formulación etiológica de condiciones de salud sino también como factores de prevención y tratamiento. Cada vez existe una mayor evidencia sobre el papel que desempeñan la conducta, las emociones y el contexto del individuo en la aparición y mantenimiento de condiciones médicas prevalentes tales como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o el cáncer^{4,5}, hasta el punto que la OMS considera que el 70 y el 80% de las muertes en el mundo occidental pueden atribuirse a factores conductuales^{6,7}.

Los trabajos seminales de Selye, Lazarus y Friedman y

Rosenman⁸⁻¹¹ sentaron las bases sobre la interacción entre ambiente, conducta y fisiología en la aparición, desarrollo y mantenimiento de enfermedades. Los patrones conductuales de los individuos y los estilos de vida (ej., ejercicio físico, consumo de drogas, respuesta ante el estrés) influyen directamente en la salud constituyéndose en factores protectores o de riesgo. A su vez, las variables sociales y contextuales (ej., nivel educativo, estatus socio-económico, rol social y laboral) tienen un impacto decisivo sobre la adopción y mantenimiento de conductas saludables o de riesgo. Por ejemplo, se han asociado estilos de conducta, tales como la hostilidad, con la incidencia de enfermedades del corazón, la hipertensión, la arterosclerosis y el aumento de mortalidad por enfermedad cardiovascular¹². Adicionalmente, la hostilidad covaría con conductas de riesgo tales como la adic-

a Centro Nacional de Epidemiología, Instituto de Salud Carlos III, Madrid, España

b Centro de Investigación en Red de Enfermedades Neurodegenerativas (CIBERNED)

Correspondencia:

Dr. Javier Virués-Ortega
Centro Nacional de Epidemiología
Instituto de Salud Carlos III
C/ Sinesio Delgado, 6. Pabellón 12
28029 Madrid
Telf.: 918222651
Email: jvirues@isciii.es