

EL MAL DE LA ALTA EJECUTIVA

Broker de bolsa, corresponsales de guerra, profesores y, ahora también, **las mujeres directivas encabezan la lista de profesionales que pueden ver perjudicada su salud.** Lo dicen los estudios: la posibilidad de sufrir un infarto se multiplica por 6 después de haber trabajado al límite, y la de tener diabetes tipo 2 aumenta un 30 por ciento si excedes las 55 horas semanales. Realizamos un chequeo con los mejores profesionales para descubrir qué nos está pasando y cómo plantarle cara.

Escribe: PALOMA SANCHO

J

ornadas laborales eternas, falta de sueño, presión y *sándwiches* de máquina... Estos ingredientes alían el día a día de la mayoría de las profesionales con cargos de responsabilidad. Una auténtica bomba que detona en nuestro organismo mecanismos irreversibles que nos debilitan. Lo advierten los estudios: **trabajar más de 40 horas semanales perjudica la salud cardiovascular**, según la revista *American Journal of Industrial Medicine*. Esto es, superar las 8 horas diarias de lunes a viernes... ¿y quién no las sobrepasa con creces? En España trabajamos una media de 1.699 horas anuales, por encima de las 1.362 de Alemania o las 1.489 de Francia. Y pese a invertir tanto tiempo frente al teclado ocupamos el puesto 13 de la productividad sobre un total de 30 países.

Y, mientras hacemos números, una nueva epidemia silenciosa se incuba en los despachos de los ejecutivos: podría llamarse "mal de la alta dirección", que ya es objeto de estudio en unidades específicas, como en el **Centro de Investigación Biomédica EuroEspes** (www.euroespes.com), que tiene un **Programa de Prevención de Riesgo Cerebral para Altos Ejecutivos**. Según sus estudios, el 22 por ciento padece problemas de tipo cerebrovascular, casi la mitad presenta índices de colesterol superiores a los saludables, un 15 por ciento supera la tasa normal de glucosa y un 7 por ciento carece de ácido fólico (causante del 5 por ciento de los casos de Alzheimer).

Retrasar los relojes una hora para adecuarlos al meridiano de Greenwich, implantar la jornada continua o el adelanto del *prime time* facilitarían una verdadera conciliación de la vida laboral y personal, pero hasta que esto suceda te proponemos seguir los consejos de los mejores expertos para prevenir esos "daños colaterales" que aparecen al encabezar el *staff* de una empresa. Toma nota.

LA ADRENALINA: TU ENEMIGA

"Una persona con un puesto de alta responsabilidad está sometida a una tensión frecuente, lo que incrementa la secreción de adrenalina en el cerebro", ad-

vierte el doctor **Leandro Plaza, cardiólogo y presidente de la Fundación Española del Corazón** (www.fundaciondelcorazon.com). "Esto aumenta las pulsaciones, produce taquicardia y eleva la presión arterial".

Aunque la adrenalina es fundamental porque estimula el funcionamiento del cuerpo y nos ayuda a reaccionar con energía y rapidez ante situaciones extremas, "el problema aparece en los pacientes que tienen arteroesclerosis, es decir, placas en las arterias. Normalmente se forman en la veintena y treintena, pero no se sabe que están hasta que se complica. En estos casos, la subida de adrenalina puede producir un trombo y favorecer el infarto", asegura el doctor.

Pero no sólo de dentro viene el problema: los directivos/as duermen menos, comen más grasas saturadas, son sedentarios porque no tienen tiempo para hacer deporte y abusan del tabaco y el alcohol. Su **horario laboral de 11 horas o más incrementa en un 67 por ciento las posibilidades de sufrir una enfermedad coronaria**, suelen tener mayor hostilidad, lo que eleva un 19 por ciento el riesgo de sufrir una cardiopatía, y sufren depresión, que aumenta tres veces el riesgo de muerte tras un infarto.

Una bomba de relojería en la que la mujer es la más perjudicada. "Son más vulnerables ya que, desde el punto de vista biológico, sus genes están menos impregnados de este estilo

los móviles y ordenadores que les conectan con la oficina.

Una medida que en nuestro país sería más que bienvenida, sobre todo para las mujeres: "Ellas tienen el doble de trastornos de ansiedad y depresiones que los hombres", insiste el doctor Cano. Además, según la **doctora Pedreira (SEC)**, "las mujeres jóvenes que tienen un infarto tienen mayor mortalidad que los hombres. Influye el hecho de que cuando acceden a cargos de responsabilidad en la empresa mantienen también la sobrecarga de la actividad doméstica y el cuidado de otros".

Según datos del **Instituto Nacional de Estadística**, el 91,9 por ciento de las mujeres realizan tareas domésticas y se ocupan del cuidado de niños, ancianos y personas dependientes durante 4 horas y 29 minutos diarios, frente al 74,7 por ciento de los hombres que dedican un promedio de 2 horas y 32 minutos. En tiempo total, **la dedicación media diaria de las mujeres a las actividades de hogar y familia es de 4 horas y 37 minutos frente a las 2 horas y 34 minutos del hombre.**

ALIMENTACIÓN: MÁS COLESTEROL Y DIABETES

¿Por qué tengo el colesterol alto si como ensaladas de máquina? ¿Y si te dijera que alguna de ellas engorda más que un *Big Mac* con patatas fritas? Hasta 700 calorías se han llegado a calcular en aquéllas que abusan de mayonesas, salsa César, pollo frito o empanado y picatostes.

Y lo que es peor: el estrés y los nervios nos hacen consumir productos con más azúcar y grasa, lo que incrementa el riesgo de padecer diabetes, sobre todo en la población femenina.

Según un estudio publicado en *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, el riesgo de diabetes tipo 2 aumenta en un 30 por ciento en personas que trabajan más de 55 horas semanales. "Estar muchas horas sentado, hacer poco ejercicio y no tener tiempo para comer bien provoca sobrepeso y una resistencia a la insulina que aumenta la incidencia de la diabetes", explica la nutricionista **M^a Teresa Barahona**, autora del libro *¿Qué divertido es co-*

EL ESTRÉS, CUESTIÓN DE GÉNERO

Ellas representan el 45 por ciento del mercado laboral español, aunque apenas el 5 por ciento de los consejeros delegados son mujeres. España ocupa la vigésima tercera posición de veintisiete en un ranking de la OCDE sobre integración.

¿Nos enfrentamos de forma diferente que ellos a los puestos de dirección? Nos lo explica **Enrique Jiménez Soler**, presidente de la ICU:

- En la mujer la alta dirección representa un gran sacrificio a nivel profesional para demostrar su valía en un área típicamente masculina. Los hombres son más directos, no sienten tanta amenaza y sus acciones son muy pragmáticas.
- La mujer es más comprometida con las decisiones y, además, considera que el resultado no justifica los medios. Los hombres tienden a moverse en términos de resultado sin reparar en las consecuencias.
- El cerebro masculino es más automático. Su esquema de trabajo se basa en el estímulo/respuesta. Es incluso más reactivo, muy predictivo en su forma de actuar. En su caso, la presión dispara el botón de alarma de su cerebro a través de la amígdala y reacciona con respuestas rápidas y de evasión.
- La mujer trabaja la presión de otra manera. Atiende los retos de forma creativa. El análisis de las situaciones creadas y las diferentes alternativas que es capaz de identificar hacen que la presión sea menor y la orientación a un resultado se base en una reflexión más profunda. La mujer trabaja su cerebro de forma horizontal, conectando en la parte frontal los dos hemisferios dando pie a generar una mayor sinapsis y muy concentrada.

mer fruta! (Ed. Cuento de luz).

"Las mujeres directivas hacen una dieta rica en proteínas (carne, pescado) y pobre en legumbres, verduras y frutas", advierte. Además, abusan de la comida preparada, rica en grasas saturadas y sal. Tomarlos de vez en cuando no es malo, pero el problema viene si lo haces todos los días de la semana". Para evitarlo, busca restaurantes que cocinen de forma saludable, elige platos sencillos sin salsas ni fritos y mide cantidades: cuando se come fuera las raciones son más abundantes.

Y lo más importante: mastica despacio. ¿Por qué cuando comes en la oficina engullas los alimentos en tiempo récord? "Si no masticas, comes más, la digestión es más pesada y puedes te-

ner gases. De la otra forma, el alimento llega en trozos más pequeños al estómago y el aparato digestivo tiene tiempo de estimular a las enzimas que facilitan la digestión", concluye.

Otro truco es comer con orden. "Nuestro organismo está regulado por un reloj interno que hace que se segreguen unas hormonas cuando empieza el día y otras cuando anochece. Con los alimentos hay que seguir este ritmo, por lo que habría que tomar en la primera mitad del día los hidratos de carbono (pan, pasta, arroz) para tener energía y, por la noche, proteína para reparar el organismo", explica la doctora.

¿Y el mito de los alimentos salvavidas o milagrosos? Nueces, té verde... ¿Si me atiborro de ellos compensaré las horas extra de oficina? Lamentablemente, no. "Lo que sí hacen es ayudar", afirma la doctora Barahona. Sus favoritos:

- Alimentos ricos en triptófano: legumbres, pescado azul, cereales integrales... Aumentan la síntesis de serotonina, la hormona de la felicidad.
- Antioxidantes: nueces, chocolate al 70-80 por ciento de cacao, vino tinto, té verde... Neutralizan los radicales libres causantes de tumores y enfermedades.
- Vitaminas y fibra: frutas y verduras de temporada que provocan reacciones químicas en el organismo, favorecen el tránsito intestinal y disminuyen la absorción de las grasas y azúcares.
- Ácidos grasos: pescados azules, frutos secos... Disminuyen el colesterol y, con ello, el riesgo cardiovascular.
- Agua. Fundamental para que el organismo funcione bien.

SUEÑO: EN BUSCA DE LAS HORAS PERDIDAS

Si eres de las que duerme una media de cinco-seis horas diarias de lunes a viernes y el fin de semana intentas compensar con largas siestas, estás cometiendo un error. "Intentar recuperar el sueño perdido no sirve de nada", advierte el **doctor Eduard Estivill**, director de la Clínica del Sueño Dr. Estivill (www.doctorestivill.es). "El sueño se pierde, como el tiempo, y no se puede recuperar".

En España dormimos una media de 6 horas diarias, algo que resulta del todo insuficiente. "El sueño es nuestro taller de reparación, restauración y memorización de todo lo que hemos gastado y aprendido durante el día", asegura. "Lo ideal", continúa, "sería dormir 8 horas los adultos de 18 años hasta los 65, y seis horas a partir de esa franja de edad", por lo que la mayoría de nosotros vamos

En Francia, consultores e ingenieros estarán OBLIGADOS A APAGAR DURANTE 11 HORAS diarias los móviles y ordenadores que les conectan con la oficina