



LA RECESIÓN ES SALUDABLE*

Hay quien dice que las recesiones, como el ayuno, son buenas para la salud. Ambos corrigen excesos y modifican malos hábitos anteriores. Es cierto que en el largo plazo el crecimiento y la salud han ido de la mano. Pero, en el corto plazo, los estudios señalan un descenso de la mortalidad derivado de un incremento temporal del desempleo.

Se ha estimado que un incremento del 1% en la tasa de desempleo reduce la tasa de mortalidad en un 0,5%. Así, los más de cinco puntos en los que se ha incrementado la tasa de paro durante el pasado año habrían salvado unas 10.000 vidas durante 2008. Lo que supone más de 17 veces la reducción en muertes en accidentes de tráfico durante 2008 (un impresionante descenso del 20%, lo que supuso 560 fallecidos menos).

Los motivos explicativos del descenso que se produce de manera agregada en la mortalidad se pueden encontrar en una serie de factores externos que disminuyen los riesgos para la salud. Por ejemplo, el descenso de la actividad económica disminuye el número de vehículos en la carretera y, por lo tanto, la probabilidad de colisión. También desciende la cantidad de accidentes laborales. Igualmente, se reduce el volumen de emisiones y los niveles de contaminación.

Los comportamientos individuales que se ven modificados en las recesiones también ayudan a explicar la mejora general de la salud. Un número menor de horas de trabajo libera tiempo para estilos de vida más saludables, tanto por parte

de los desempleados como entre aquellos que conservan su puesto aunque con menos horas de dedicación. Todos ellos disponen de más tiempo para cuidarse (hacer ejercicio, preparar comida sana, ir al médico, dormir más y reducir los desajustes horarios) y atender a sus seres queridos. Igualmente, el descenso de las tensiones laborales y la reducción del nivel de estrés pueden impulsar el abandono de hábitos perjudiciales para la salud, como la bebida, el tabaco, la automedicación y la glotonería. Consumos que pueden ser considerados bienes, mejor dicho, males de lujo y refugios donde los trabajadores encuentran alivio a sus tensiones.

De forma indirecta, la explicación descansaría en el descenso de los costes de oportunidad de eliminar los excesos de trabajo. Es más probable que los ocupados decidan hacer algo distinto a fustigarse trabajando, dado que las oportunidades para ascender y ganar más dinero son más escasas y están, en general, fuera del control del individuo. También resulta más costoso ausentarse injustificadamente del puesto de trabajo, dado que la probabilidad de ser despedido aumenta y la de encontrar otro trabajo disminuye. Así, se observa un descenso estadístico de los problemas de espalda, de los días de cama y de otros problemas médicos, lo que estaría asociado no sólo a la mejora de la salud, sino al mayor coste del absentismo injustificado. La búsqueda de una mayor empleabilidad (mejorando la presencia física o eliminando malos hábitos) podría ser también una razón de por qué las recesiones resultan saludables. □

*La salud mental no sigue el mismo patrón de comportamiento. Las depresiones y los suicidios tienden a incrementarse en las depresiones económicas. Juan de Lucio es economista.

de lo que parece", apunta Vicente Prieto, vocal de la Junta del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. "Y, salvando situaciones en las que, por ejemplo, se pasa de estar en paro a ser pobre, se sale adelante como siempre. Por otro lado, hay que tener en cuenta que estar disgustado no significa tener problemas de salud mental".

Aunque sólo sea un factor entre los muchos que pueden causar trastornos psicológicos, para Antonio Cano Vindel el impacto del paro no se debería ignorar. Según sus estimaciones, las posibilidades de que la salud mental

de una persona se vea afectada se multiplican por 1,8 si está desempleada. Si ha tenido cuadros depresivos o de ansiedad con anterioridad, las probabilidades se multiplican por 2,2.

POCOS DATOS Y POCO ÚTILES. Los cálculos que maneja Cano Vindel proceden

de la escasa documentación que existe sobre la salud mental y el paro. "La investigación académica sobre esta relación es más escasa que la existente sobre muertes y enfermedades físicas. El motivo es la disponibilidad de datos", dice un economista. "Por eso es un asunto controvertido". Entre los expertos, de hecho, hay opiniones para todos los gustos. Algunas ven una relación entre paro y salud mental

con ciertos matices, como Antonio Cano Vindel y Vicente Prieto. Otros desvinculan toda conexión. Y otros afirman que el desempleo no es sólo un indicador socioeconómico, sino que también da pistas bastante fiables sobre la salud mental de un país entero.



LOS PARADOS CON HIJOS

PEQUEÑOS QUE HACÍAN TRABAJOS

MANUALES SON UN 40% MÁS

PROPENSOS A PADECER DEPRESIÓN