



El trabajo está cambiando

¿Cómo está impactando a nuestras comunidades?



Los estadounidenses valoran el trabajo duro, sin embargo, millones de ellos están atrapados en un trabajo precario o en trabajos que dificultan tener una vida saludable.

¿Qué es el trabajo precario

y cómo afecta la salud y bienestar de una persona?



El empleo precario también es:

- No estándar
- Trabajo temporal
- Trabajo alternativo
- Empleo por proyectos
- Trabajo de temporada

Casi **1 de 5** adultos tienen arreglos laborales no estándares³.

¿Por qué sucede esto?

La forma en que se estructuran nuestros empleos está cambiando. La subcontratación, reducción automatización y el avance de la tecnología basada en aplicaciones han empujado a industrias enteras hacia el trabajo precario². Algunos ejemplos de trabajos precarios pueden ser: guardias de seguridad, capturistas de datos, conserjes, jardineros, trabajadores de cafetería y almacén, conductores, contratistas, empleados por proyectos. Los trabajos cada vez más tienen elementos del trabajo precario.

Todos se merecen un trabajo saludable

Contáctanos en:



healthywork.uic.edu



healthywork@uic.edu



312-996-2583

Los más impactados son:

JÓVENES

La edad promedio de los trabajadores temporales es +/- 40 años⁴

LA MAYORÍA HISPANOS

Casi 3 de 10 trabajadores temporales se identifican como hispanos⁴

PROBABLEMENTE NO ACABARON LA 'HIGH SCHOOL'

La proporción de trabajadores temporales que no acabaron la high school es 4 veces mayor que los trabajadores de tiempo completo⁴

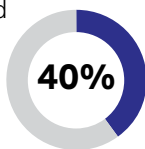
TIENEN BAJOS INGRESOS FAMILIARES

Los trabajadores temporales tienen 3 veces más probabilidades de tener ingresos familiares bajos que los de tiempo completo⁴

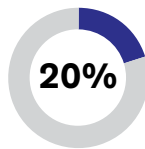
Trabajan hasta enfermarse:

Debido a la naturaleza del trabajo precario, los trabajadores tienen que trabajar largas horas en varios trabajos para ganar lo suficiente, lo que limita sus oportunidades para adoptar comportamientos saludables como comer bien, el ejercicio, o el acceso a cuidado primario de la salud o de prevención.

Los trabajadores con baja seguridad en el empleo tienen **40% más riesgo de tener un problema cardiaco** que los trabajadores con seguridad en el empleo⁵



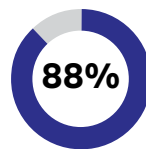
Entre la población en edad de trabajar, el **10-20% de todas las muertes por trastornos cardiovasculares pueden atribuirse al empleo**⁸



Las personas que trabajan horas no estándares tienen **más días de una salud mental pobre**⁶



Los trabajadores sin licencia de ausencia pagada tienen **más probabilidades de lastimarse en el trabajo**⁶



Un gran estrés laboral puede llevar a un **88% de aumento en el riesgo de tener un ataque cardiaco**⁷

Los lugares de trabajo que proveen un salario decente, prestaciones, seguridad laboral, oportunidades para avanzar y que están libres de peligros cuentan con un entorno laboral saludable. Exploren los recursos de abajo para saber cómo lograr una salud laboral total (*Total Worker Health*®).

Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional: *Total Worker Health*®



El programa *Total Worker Health*® de NIOSH provee evidencia basada en la investigación y soluciones prácticas para abordar los cambios en los lugares de trabajo y los desafíos en surgen en la salud de los trabajadores hoy en día. Las herramientas incluyen autoevaluaciones y guías para planes de acción, la tarjeta de puntaje en salud del lugar de trabajo elaborada por la CDC y recursos para la evaluación.

Universidad de Illinois en Chicago: Centro para el Trabajo Saludable



El documento *¿Cómo se promueve el trabajo saludable en el trabajo?* creado por el Centro para el Trabajo Saludable recomienda varias políticas, programas y prácticas para establecer cambios que promuevan la salud en el lugar de trabajo.

Para más información:



healthywork.uic.edu



healthywork@uic.edu



312-996-2583

El financiamiento para este proyecto vino de University of Illinois at Chicago Center for Healthy Work, una subvención de National Institute for Occupational Safety and Health Center of Excellence for Total Worker Health (Grant: U19OH010154). Las perspectivas expresadas en materiales escritos no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Department of Health and Human Services, ni la mención de marcas registradas, prácticas comerciales u organizaciones implica el respaldo del gobierno de EUA.



¹ Benach, J., Vives, A., Tarafa, G., Delclos, C., & Muntaner, C. (2016). What should we know about precarious employment and health in 2025? framing the agenda for the next decade of research. *International Journal of Epidemiology*, 45(1), 232–238. doi: 10.1093/ije/dyv342
² Kalleberg, A. L. (2009). Precarious Work, Insecure Workers: Employment Relations in Transition. *American Sociological Review*, 74(1), 1–22. doi: 10.1177/000312240907400101
³ Alterman, T., Luckhaupt, S. E., Dahlhamer, J. M., Ward, B. W., & Calvert, G. M. (2012). Prevalence rates of work organization characteristics among workers in the U.S.: Data from the 2010 National Health Interview Survey. *American Journal of Industrial Medicine*, 55(6), 647–659. doi: 10.1002/ajim.22108
⁴ US Government Accountability Office. (2015, April 20). PDF: Washington, D.C.
⁵ Ferrie, J. E., Kivimäki, M., Shipley, M. J., Smith, G. D., & Virtanen, M. (2013). Job insecurity and incident

coronary heart disease: The Whitehall II prospective cohort study. *Atherosclerosis*, 227(1), 178–181. doi: 10.1016/j.atherosclerosis.2012.12.027
⁶ Cho, Y. (2017). The effects of nonstandard work schedules on workers health: A mediating role of work-to-family conflict. *International Journal of Social Welfare*, 27(1), 74–87. doi: 10.1111/ijsw.12269
⁷ Chou, L.-P., Tsai, C.-C., Li, C.-X., & Hu, S. C. (2018). Prevalence of cardiovascular health and its relationship with job strain: a cross-sectional study in Taiwanese medical employees. *BMJ Open*, 6(4). doi: 10.1136/bmjopen-2015-010487
⁸ Tsutsumi, A. (2014). Prevention and management of work-related cardiovascular disorders. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*. doi: 10.2478/s13382-014-0319-z