

Un diagnòstic mèdic als periodistes

Aquest és un reportatge sense sorpreses: els periodistes no tenim bona salut. L'estrès, la precarietat a la feina, un sentit desmesurat de la responsabilitat i, de vegades, el treball en condicions no massa saludables fan de la nostra professió una de les que menys ajuden a tenir un bon estat de forma. Quan toca fer un examen dels nostres hàbits de salut, sembla que els periodistes no traiem una nota massa meravellosa. Hem analitzat aquesta situació amb uns quants experts per esbrinar per què succeeix i el que és més important encara, què s'hi pot fer per canviar-la.

MAR CALPENA
Fotos: JOSEP CANO

Una de les coses que tots els professionals de la informació comparteixen és la tensió del tancament. Tant és que treballem a la premsa del cor o en un informatiu, en una revista o a la televisió; que estiguem en plantilla des de fa molts anys, que siguem freelance o que estem en una corresponàlia. Se'ns inculca ja des de la facultat la santedat del tancament, i, per tòpic que sembli, si cal, correm com la Holly Hunter de *Broadcast news* per tal de lliurar l'article o la cinta abans no s'acabi el termini. No és casual que la premsa fos el tema de *Meeting Mr. Ravioli*, el viscutíssim assaig d'Adam Gopnik publicat el 2003 a la revista *New Yorker*, que va quedar finalista dels Premis de l'American Magazine Association i que va ser un dels que van aparèixer en més antologies de l'any passat. Més enllà de la documentació emprada, Gopnik escriu tan bé perquè evidentment coneix la pressió de la manca de temps de primera mà. Però la premsa, a banda de ser una característica integral de la professió, és també la gran enemiga de la salut.

Segons comenta la doctora Margarita Calvo Bañales, del Servei Mèdic del Col·legi, "no hi ha periodista que no estigui pendent del rellotge mentre és a la consulta. Tots em pregunten l'hora. No m'estranya que tants dels que passen d'una certa edat tinguin quàdruples *bypass* de cor". La doctora treballa al Servei Mèdic pràcticament des que aquest va començar. Com que ella també exerceix la medicina en altres centres, pot comparar l'estat dels periodistes amb el de la resta de la població.

"En la vida he vist tantes dislipèmies com aquí. És a dir, persones que pateixen un augment sobtat del colesterol tot i ser molt joves i no tenir cap dels factors de risc típics. Aquestes pujades estan íntimament relacionades amb l'estrès", comenta la doctora. La imatge que descriu Calvo Bañales és de tot menys tranquil·litzadora, particularment quan recita la llista dels problemes més freqüents: "Quadres d'ansietat generalitzada, contractures musculars, cansament, astènia, ce-



Les presses és una de les característiques de la professió que afecta directament la salut.

falees tensionals, trastorns gàstrics, insomni, irritabilitat, alts consums d'alcohol, cafè i tabac, dietes desorganitzades... a més, és clar, dels dolors i trastorns derivats de tot això, com afonies, problemes cardíacs..." La doctora explica –una mica en broma– que gairebé pot seguir el ritme de l'actualitat per l'augment de visites al consultori que es produeix durant i just després d'esdeveniments com olimpíades o eleccions. Amb ella hi ha la Maravillas Bolarín, la infermera del Servei i potser la persona que millor coneix

l'estat de salut de la professió, perquè és qui més hores hi passa. Bolarín em demana que a l'article assenyali la necessitat que els

periodistes cuidem més la nostra vida fora de la feina. Segons afirma "hi ha dos grans temes pendents. Una és el sedentarisme. Amb l'arribada de les noves tecnologies, el periodisme ja no és tant de carrer com abans, i tots els efectes derivats de

passar hores i hores davant l'ordinador es fan notar. L'altre, pitjor encara, és que hi ha (per part dels periodistes) una gran focalització en la vida laboral que els porta sovint a deixar de banda la part personal, amb totes les seqüeles que això pot arribar a tenir". La doctora Calvo Bañales matisa. "Paradoxalment, l'augment de la precarietat ha aportat alguna cosa positiva, almenys entre els més joves. La desmotivació i un cert escepticisme envers la feina fan que potser ara aquesta tensió se suavitzi una mica i s'adopti una manera de mirar les coses menys centrada exclusivament en la professió. Però tot i així, i salvant alguna excepció comptada, la major part dels professionals que vénen a visitar-se són reticents a l'hora d'agafar una baixa. Et demanen solucions ràpides, i de vegades sembla que pensin que el seu diari no podrà sortir si ells no hi són".

Potser per això l'estrès, segons l'especialista en el tema i professor de Psicologia, José Luís Fernández Seara, de la Universitat de Salamanca, es

Molts periodistes pateixen un augment sobtat del colesterol, que està relacionat amb l'estrès

QUASI SET DE CADA DEU ESTÀ ESTRESSAT

La presentació a finals d'aquest mes d'octubre dels dos treballs de recerca (quantitatiu i qualitatiu) del Llibre blanc de la professió periodística a Catalunya ha permès conèixer una sèrie de dades que il·lustren l'estat actual de la professió en diferents àmbits.

Un d'aquests àmbits està relacionat amb la salut, un aspecte que sovint –erròniament– és considerat secundari per molts professionals de la comunicació. En el citat treball, una majoria dels enquestats –un 66,90% per ser més concrets– reconeixen obertament que pateixen problemes d'estrès i d'horaris degut a les presses que condiciona la seva feina.

Curiosament aquest aspecte se situa en el tercer lloc en el rànquing de les preocupacions actuals dels periodistes amb un 15,9% després de la precarietat laboral i el fet d'estar mal remunerat. Però, com és que si ho pateixen quasi set de cada deu menys d'una tercera part d'aquest quasi 67% no estigui preocupat per aquest tema? La diferència entre les xifres dels que pateixen estrès i els que ho consideren com una preocupació té, segons els autors de la recerca, la explicació següent: "aquesta aparent contradicció podria reflectir com els periodistes consideren com a part de la professió l'estrès, per això alguns no ho veuen com un problema prioritari, sinó

més aviat com un element més del periodisme".

El problema de l'estrès apareix de nou al Llibre blanc quan es pregunta sobre la incidència que tenen els diferents problemes de la professió en els periodistes. En les respostes a aquesta pregunta, l'estrès i els horaris se situen en el primer lloc, ja que, d'una manera majoritària, els enquestats consideren que incideixen molt més en la nostra vida del dia a dia que no pas la precarietat laboral i la remuneració econòmica. Tot i això és preocupant que només un 15,9% ho vegi com un problema.

Els periodistes consideren l'estrès com un element més de la seva feina

Les addiccions i les malalties cardíaques són freqüents en els professionals de la comunicació

defineix per ser una situació en la qual hi ha moltes demandes externes i internes a què cal donar una resposta immediata i que posen el nostre cos en una tensió constant que fa mal a la nostra vida física i psíquica. Un dels seus trets més clars és la sensació d'urgència. El professor recomana emprendre un pla d'acció personal sobre com dividir-se els diferents aspectes de la

vida, de manera que les exigències laborals no superin tota la resta de necessitats. Amb ell es mostra d'acord la Núria Oriol.

Periodista durant 15 anys, el seu interès per la psicologia la va portar a estudiar aquesta disciplina i a encaminar-se cap al terreny del *coaching*, on treballa amb professionals de diferents sectors perquè millorin i gestionin les seves vides d'una manera intel·ligent. Entre els seus clients també hi ha periodistes. "Sí que és cert" –comenta ella– "que potser els periodistes són més escèptics que altres col·lectius davant conceptes com la intel·ligència emocional o la gestió de l'estrès. I sí que és veritat que molts haurien d'intentar treballar més el seu interior, de manera que això els donés un punt de referència i de calma davant una realitat externa mutable. Però això no treu que calgui una major fraternitat en tot el sector. Els actors laborals s'haurien d'implantar per retornar al compromís amb els periodistes, que són professionals qualificats, però que cada cop tenen una menor valoració social. Abans potser encara hi havia la possibilitat de fer un cert periodisme compromès, d'investigació. Ara hi ha més pressions de tota mena, però també es fa tot amb menys temps i es resol un reportatge fent quatre trucades i navegant una mica per Internet. Les redaccions són cada cop més reduïdes i la incertesa sobre el futur, més gran".

De causes i solucions similars parla el document redactat per l'Agrupació de Periodistes de la Federació de Comunicació i Transport de CCOO. En ell es comenta que "els professionals dels mitjans de comunicació han interioritzat la concepció de la seva professió com una feina apassionant i de cert estatus social [...] Aquesta falsa percepció és la que incapacita per a la defensa dels drets

propis, tant laborals com professionals. D'aquesta condició essencial de la feina en neixen els riscos que fan mal a la salut". El document llista nou trets problemàtics que s'han tornat freqüents en la vida dels periodistes. Alguns d'ells, com les addiccions, les malalties cardíaques o els problemes familiars ja els hem esmentat. Altres, però, mereixen una atenció més detallada. Respecte a la fatiga, el document crida l'atenció sobre el fet que la legislació exigeix: "*adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, ...*" (LPRL. Art. 15,1d). Això vol dir, a la pràctica, que els periodistes haurien de poder opinar sobre l'establiment de torns, l'adequació d'aquests als ritmes informatius i l'obligatorietat de les hores extres. Però la precarietat, un altre dels punts del informe de CCOO, sembla ser l'obstacle principal, i més quan parlem de periodistes freelance. "L'ajustament de la producció a uns certs índexs de productivitat ha conduït les empreses a reduir al màxim les redaccions i a ampliar la xarxa de col·laboradors que aportin continguts a preus rebentats. Aquests col·laboradors són els coneguts com autònoms en altres professions. [...] La problemàtica comuna és: sous baixos, jornades laborals inacabables, intempestives i poc regulars. Menys temps o inexistència de vacances. Teletreball, que tot i que té alguns aspectes positius, arrossega problemes de cost personal -dificultat per separar la vida personal i la laboral, aïllament, etc.- i cost econòmic -equipament, mobiliari, deficiències ergonòmiques. [...] La inestabilitat laboral és la mare de la inseguretat personal i la manca d'autoestima". La manca de salubritat i ergonomia són factors que sempre juguen en contra dels professionals. Quan fa uns mesos *La Vanguardia* va estrenar la seva flamant redacció nova a la Diagonal es va destacar com a notícia que el nou disseny de la planta proporciona llum solar a tots els treballadors, quan aquesta hauria de ser un pràctica habitual. En les conclusions del document sindical de CCOO es demana l'aplicació del Reial Decret (486/97) sobre llocs de treball, que resoluria la major part dels problemes sobre espai físic, temperatura, humitat, neteja del aire,





il·luminació... Però moltes redaccions, malgrat la tendència a la despoblació que pateixen, segueixen estant més atapeïdes que mai, i s'habiliten com a despatxos espais que en principi no reuneixen unes mínimes condicions, com ara vestidors (en les televisions), magatzems, sales de reunions...

Els plans de prevenció es van implantant poc a poc, i tot i que la majoria d'empreses ja fan cursos sobre salut laboral, l'assistència als mateixos sovint acaba per convertir-se en opcional, i els continguts són genèrics, perquè des del punt de vista de la prevenció, l'especificitat de la professió encara no està prou estudiada.

Als redactors se'ls considera dins d'una categoria més àmplia que són els "operadors de pantalla", i se'ls proporcionen els clàssics consells referents a la col·locació del monitor de l'ordinador evitant reflexos, la higiene postural davant l'escriptori i les maneres correctes d'aixecar pesos. "La prevenció és una qüestió complexa", explica la doctora Calvo Bañales. "Un edifici malalt potser no és l'únic motiu perquè un treballador de la ràdio es quedi sense veu. Però si als aires condicionats i la poca ventilació hi afegim un estil de vida

Segons els experts algunes redaccions no reuneixen les condicions necessàries per treballar

poc saludable, amb consum de tabac i soroll ambiental, és fàcil entendre per què passen aquestes coses". I és que, a més, a ràdios i televisions és una política habitual tenir l'aire condicionat a una temperatura molt baixa per tal d'evitar el rescalfament d'equips electrònics molt cars dels quals se'n fa un ús intensiu.

Hi ha dos casos particulars de professionals de la informació que mereixen una menció a part: uns són els fotògrafs i càmeres, els altres són els corresponals de guerra.

Quant als primers, tot i que l'adveniment dels

mitjans digitals ha reduït una mica, els problemes derivats de la càrrega excessiva de pes, rar és el professional que no pre-

Els metges recomanen als informadors que no descuidin la seva vida privada


senta una desviació de columna o una lumbàlgia. L'aparició del carretó de transport, similar al d'anar a comprar, també ha millorat un pèl el panorama, però com apunta la Maravillas Bolarín "cal prendre consciència que no es pot portar tota l'oficina i el laboratori a sobre".

Aquests professionals, a més, són especialment vulnerables a la manipulació i apoderament de la seva propietat intel·lectual, més fàcilment piratejable, cosa que naturalment fa augmentar la càrrega de tensió i ansietat que esmentàvem abans. Pel que fa als corresponsals de guerra, no cal ni dir els riscos que corren. Segons Reporters sense Fronteres, des del dia 1 de gener han mort 43 periodistes en acte de servei, la majoria d'ells en àrees on hi ha guerres obertes o activitat de grups paramilitars. I més enllà dels perills derivats directament de les armes, són habituals els accidents de trànsit o les malalties causades per l'absència d'aigua potable o d'aliments en bones condicions. En el cas d'aquests reporters la precarietat augmenta exponencialment la desprotecció. L'informe de CCOO, tot i que constata que "sovint és poc el que poden fer els periodistes o els mitjans de comunicació per evitar aquestes víctimes", recomana una sèrie de mesures en les quals encara hi ha un cert marge de millora, des

Els càmeres i fotògrafs solen patir lumbàlgia i desviació de columna

de la participació del professional en cursos d'entrenament específic, l'assignació de personal de guàrdia dins la redacció que puguin fer un seguiment a totes hores del periodista desplaçat i una certa autonomia d'aquest envers les decisions sobre la seva tasca poden ajudar. També es reclama que els corresponsals de guerra vagin degudament equipats i que no s'envii a col·laboradors freelance a cobrir aquestes informacions de risc. I, encara que no s'esmenta obertament, caldria també assistència psicològica per als professionals que puguin patir síndromes d'estrès posttraumàtic. En general, segons diu la Núria Oriol, "cal fer pedagogia de la creativitat, que les empreses apostin decididament pel factor humà. Creure i comprometre's amb la gestió de l'estrès no consisteix només a portar la redacció un cop l'any d'excursió, a fer un foc de camp. Aquesta pseudogestió dels conflictes que intenta implementar de tant en tant activitats d'oci sense qüestionar les causes dels problemes és, evitar la qüestió de fons que és si el model d'organització és el correcte".

Assegurances de cotxe



Per pertànyer al COL.LEGI DE PERIODISTES DE CATALUNYA tindrà descomptes especials en l'assegurança de cotxe.

**10%
dte.**

Demani ara pressupost sense compromís!

902 30 30 30 • www.regal.es

Feiners de 8 a 22 h

Indiqui el codi CCEO en sol·licitar pressupost

 **Regal Insurance Club**
Canal Directe de Liberty Insurance Group, S.A.