



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.

ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2025,

Volumen 9, Número 5.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i5](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5)

**CARACTERIZACIÓN DE FACTORES DE RIESGO  
PARA HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ESTRÉS  
LABORAL EN SERVIDORES DE LA RAMA JUDICIAL  
SECCIONAL BOGOTÁ, 2025**

CHARACTERIZATION OF RISK FACTORS FOR HIGH  
BLOOD PRESSURE AND WORK-RELATED STRESS IN  
JUDICIAL BRANCH EMPLOYEES IN BOGOTÁ, 2025

**Gina Paola Naranjo Oviedo**  
Corporación Universitaria Iberoamericana, Colombia

**Liliana Carolina Mora Bareño**  
Corporación Universitaria Iberoamericana, Colombia

**Paula Fernanda Gamarra Galván**  
Corporación Universitaria Iberoamericana, Colombia

## Caracterización de Factores de Riesgo Para Hipertensión Arterial y Estrés Laboral en Servidores de la Rama Judicial Seccional Bogotá, 2025

**Gina Paola Naranjo Oviedo<sup>1</sup>**

[ginanaranjo@hotmail.com](mailto:ginanaranjo@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0005-7043-3762>

Corporación Universitaria Iberoamericana  
Colombia

**Liliana Carolina Mora Bareño**

[Liliana\\_mora51@hotmail.com](mailto:Liliana_mora51@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0005-8996-4707>

Corporación Universitaria Iberoamericana  
Colombia

**Paula Fernanda Gamarra Galván**

[p\\_gamarra9525@gmail.com](mailto:p_gamarra9525@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0004-3716-3812>

Corporación Universitaria Iberoamericana  
Colombia

### RESUMEN

En la Dirección Ejecutiva de la Rama Judicial en Bogotá, durante el año 2024, se identificaron elevados niveles de estrés entre los servidores judiciales. Este estudio tuvo como objetivo caracterizar los factores de riesgo asociados a la hipertensión arterial derivada del estrés laboral, con el propósito de socializar los hallazgos y promover la adopción de medidas preventivas institucionales. Para ello, se seleccionaron aleatoriamente 59 servidores, equivalentes al 11,8% de la planta total de la seccional nivel central ubicada en las oficinas de Bogotá. De este grupo, 50 servidores (84,7%) firmaron el consentimiento informado para su participación. Los cuestionarios fueron aplicados mediante Google Forms, bajo la supervisión de una psicóloga especializada en Seguridad y Salud en el Trabajo con licencia vigente. Los datos fueron procesados en una matriz de Excel, siguiendo los lineamientos del Manual de Evaluación de Riesgos de la Universidad Javeriana. Los resultados revelaron que el 44% de los participantes presenta niveles altos o muy altos de estrés, lo que afecta directamente su bienestar laboral y su salud cardiovascular. El estudio confirma la relación entre el estrés laboral y la hipertensión arterial, por lo cual se recomienda a la Dirección Ejecutiva implementar estrategias de intervención que reduzcan el ausentismo, la desmotivación y las alteraciones de salud en el entorno judicial.

**Palabras clave:** estrés laboral; hipertensión arterial; emergencias; cardiovasculares

---

<sup>1</sup> Autor principal.

Correspondencia: [ginanaranjo@hotmail.com](mailto:ginanaranjo@hotmail.com)

# **Characterization of Risk Factors for High Blood Pressure and Work-related Stress in Judicial Branch Employees in Bogotá, 2025**

## **ABSTRACT**

At the Executive Directorate of the Judicial Branch in Bogotá, during the year 2024, public officials have reported high levels of work-related stress. This study aimed to characterize the risk factors associated with high blood pressure resulting from work-related stress, with the purpose of disseminating the findings and promoting the adoption of institutional preventive measures. For this purpose, 59 employees were randomly selected, representing 11.8% of the total staff of the central branch located in the Bogotá offices. Of this group, 50 employees (84.7%) signed the informed consent form for their participation. The questionnaires were administered using Google Forms, under the supervision of a licensed psychologist specializing in Occupational Safety and Health. The data were processed in an Excel spreadsheet, following the guidelines of the Javeriana University Risk Assessment Manual. The results revealed that 44% of the participants present high or very high levels of stress, which directly affects their job satisfaction and cardiovascular health. The study confirms the relationship between work stress and high blood pressure, therefore the Executive Directorate is recommended to implement intervention strategies that reduce absenteeism, demotivation and health problems in the judicial environment.

**Keywords:** work stress; high blood pressure; emergencies; cardiovascular

*Artículo recibido 27septiembre 2025*

*Aceptado para publicación 30 octubre 2025*



## INTRODUCCIÓN

Diversos estudios han evidenciado que la hipertensión arterial se encuentra estrechamente vinculada al estrés laboral generado en entornos Laborales. El estrés laboral, o tensión laboral, resultante de la falta de equilibrio entre las exigencias y el control del trabajo, se considera uno de los factores frecuentes en la etiología de la hipertensión en la sociedad moderna. (Agarwal, Materson, Rosendorff & Sanders, 2012). Es un fenómeno ampliamente documentado que afecta a una variedad de profesiones, debido a la alta carga de trabajo, la presión constante y las demandas emocionales. Entre los factores de riesgo cardiovascular modificables están la hipertensión arterial, el colesterol elevado, el tabaquismo, la diabetes y la obesidad, todos los cuales han mostrado una relación. (Rivas Elizaur, González Domínguez, El Haj Ortiz & Giménez Álvarez, 2024). La hipertensión arterial, es el factor de riesgo cardiovascular más frecuente que afecta a una de cada tres personas adultas. De acuerdo con Juan Camilo Pedreros, jefe médico del Programa Sensórica de la Clínica Shaio, los principales factores de riesgo incluyen la edad avanzada (mayores de 65 años), antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial, la obesidad, el sedentarismo, el consumo excesivo de alcohol, las dietas altas en sal o sodio y el tabaquismo. A estos factores, según el experto, se suman los altos niveles de estrés, especialmente, aquellos que son producto del entorno laboral. (Sánchez Forero, 2024).

Las manifestaciones del estrés se pueden clasificar en fases según su grado de importancia, entonces encontramos la fase severa, que es donde están clasificadas las enfermedades que se generan a causa del estrés laboral como cardiovasculares. (Sosa García, 2011). En la rama judicial sus servidores particularmente los de la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial, en la ciudad de Bogotá, han manifestado sentir estrés durante su jornada laboral. El aumento del estrés laboral podría provocar un aumento de la incidencia de hipertensión. Una elevación de cortisol podría aumentar el riesgo de hipertensión. El cortisol elevado actúa como mediador entre el estrés laboral y la hipertensión. (Wang et al., 2023). De acuerdo a la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial realizada por la Pontificia Universidad Javeriana y autorizada por el Ministerio de Protección Social, de la cual está el cuestionario para la evaluación del estrés, cuyo objetivo Identificar los síntomas fisiológicos, de comportamiento social y laboral, intelectuales y psicoemocionales del estrés. (Ministerio de la Protección Social, 2010). Esta investigación tiene como objetivo caracterizar los



factores de riesgo ocupacional presentes en el entorno laboral que contribuyen a la hipertensión arterial y el estrés laboral; en una muestra representativa correspondiente al 10 % del total de servidores de la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial en Bogotá. Los resultados obtenidos serán compartidos con la Dirección Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Rama Judicial, con el propósito de apoyar la implementación de medidas preventivas orientadas a reducir el ausentismo laboral, desmotivación, posibles emergencias de salud en el puesto de trabajo, y proporcionar así una caracterización, además de una base de datos sólida para futuras investigaciones.

## METODOLOGÍA

Se llevó a cabo un estudio observacional descriptivo de corte transversal, con enfoque cuantitativo diseño no experimental, cuyo objetivo fue caracterizar los niveles de estrés en una muestra de servidores judiciales de la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial en Bogotá. Este diseño permitió obtener una visión detallada de la situación en un momento específico, sin intervención directa en las variables estudiadas. Se seleccionaron aleatoriamente 59 servidores, que equivaldrían al 11.8% de la planta general de la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial.

Los participantes fueron informados verbalmente sobre los objetivos, procedimientos, posibles riesgos y beneficios de la investigación, así como sobre su derecho a retirarse en cualquier momento sin que ello afectara su relación con la institución, ni sus derechos como servidores judiciales. Esta información fue proporcionada de manera clara y comprensible, permitiendo a los participantes tomar decisiones libres e informadas respecto a su participación en el estudio.

De las 59 personas inicialmente contactadas para participar en el cuestionario, 50 aceptaron voluntariamente, lo que representa una tasa de participación del 84,7%. Las 9 personas restantes decidieron no participar antes de la aplicación del instrumento.

En consecuencia, el estudio se basó en una muestra que equivale aproximadamente al 10% de la población total de servidores de la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial en Bogotá.

Los cuestionarios fueron enviados de manera virtual a cada participante utilizando la plataforma Google Forms. El proceso de distribución y supervisión estuvo acompañado por una psicóloga especialista en seguridad y salud en el trabajo, con licencia profesional vigente, quien actuó como testigo del procedimiento.



Ver figura1

Las respuestas obtenidas a través del cuestionario se registraron automáticamente en un libro de Excel, en el cual se le dio valor numérico a cada respuesta; este valor se tomó a partir de la página 370 del Manual para la evaluación de factores de riesgos de la Universidad Javeriana y autorizado por el Ministerio de Protección Social.

Posteriormente se organizaron los datos en una matriz de Excel automatizada para interpretación de las respuestas, de este modo al ingresar los resultados a la matriz arrojó la validación, que se usó en el estudio descriptivo; una vez ingresados los datos, se generó una gráfica de torta ver Figura2 que ilustra la distribución de los niveles de riesgo identificados, facilitando la visualización y análisis descriptivo de las variables evaluadas. Ver tabla1

En el informe de la investigación se generó una tabla Ver tabla2, en la cual se encuentra el resumen del análisis estadístico descriptivo utilizando la media y la moda, como la discriminación por género y enfermedad de base, hipertensión arterial.

Después de haber obtenido los resultados, y su correspondiente caracterización, esta información fue compartida con el director nacional de seguridad y salud en el Ttabajo de la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial, por medio de reunión virtual en la herramienta Teams.

En la reunión se presentó y explicó el informe de investigación, la caracterización de los resultados y se brindaron sugerencias para mitigar el riesgo psicosocial.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

En este estudio se evaluaron los niveles de estrés laboral en servidores judiciales de la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial en Bogotá. Los participantes completaron un cuestionario estructurado diseñado para identificar factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral. Los datos obtenidos fueron procesados, mediante herramientas estadísticas descriptivas, permitiendo una caracterización detallada de los niveles de estrés presentes en la muestra.

Se aplicó el cuestionario a 50 servidores, en edad productiva de 18 a 65 años de edad, de ambos sexos, con nivel educativo de profesional y tecnólogo.

Una vez tabuladas las respuestas en la matriz, se obtuvo el siguiente resultado:

El análisis descriptivo muestra que el 44% de los trabajadores presentaron niveles altos o muy altos de



estrés, lo que indica una afección significativa del bienestar laboral. Mientras que la moda de los datos obtenidos registró un mayor número sin riesgo, la media demuestra que el riesgo medio es el más prevalente, considerando el nivel de estrés sin riesgo una distribución menor al contemplar todos los participantes. Ver tabla1, Figura3.

Por lo tanto, al agrupar y comparar con el resultado de los demás participantes la media o el promedio fue: riesgo medio.

#### Distribución de niveles de estrés

- El 22% cuenta con riesgo bajo Ver tabla1, el cual es indicativo de baja frecuencia de síntomas de estrés y por tanto escasa afectación del estado general de salud.
- El 8% de los servidores contó con un nivel de estrés medio Ver tabla1, por consiguiente, arroja que la presentación de síntomas es indicativa de una respuesta de estrés moderada.
- Los síntomas más frecuentes y críticos ameritan observación y acciones sistemáticas de intervención para prevenir efectos perjudiciales en la salud; también es importante destacar que el 22% de encuestados registró con nivel de estrés alto Ver tabla1, lo cual significa que la cantidad de síntomas y su frecuencia de presentación, es indicativa de una respuesta de estrés alto, al contar con este porcentaje significativo de servidores, se podría realizar intervenciones para sobrellevar una vida laboral saludable.
- Un porcentaje del 14% registró un nivel de estrés muy alto Ver tabla1, por lo cual la cantidad de síntomas y su frecuencia de presentación, es indicativa de una respuesta de estrés severa y perjudicial para la salud, al tratarse de un nivel de estrés tan elevado, aunque con porcentaje muy bajo se debe analizar en acciones de mejora y tratar ciertas situaciones que pudieran tener alguna relación con los efectos identificados.

En una muestra aleatoria del 10% de los servidores de la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial en Bogotá, se identificaron 13 casos de hipertensión arterial (26% de los participantes). De estos, 7 eran mujeres (24% del total de mujeres encuestadas) y 6 hombres (29% del total de hombres participantes). Ver Tabla2. Este hallazgo sugiere una distribución equilibrada de la hipertensión entre ambos géneros.

Ver figura4



El registro de los niveles de estrés reveló que las mujeres presentaron una mayor representación en el nivel de estrés muy alto, con 5 casos frente a 2 hombres. En contraste, los hombres predominaban en el nivel de estrés alto, con 7 casos frente a 4 mujeres. Además, en el nivel de sin riesgo, el 48% de las mujeres (14 de 29) se ubicaron en esta categoría, frente a solo el 14% de los hombres (3 de 21), lo que podría indicar diferencias en las estrategias de afrontamiento o en la percepción del estrés entre géneros.

Ver Tabla2.

Al correlacionar los datos de hipertensión con los niveles de estrés, se observó que, del total de 13 participantes hipertensos, 8 (61%) se encontraban en los niveles de estrés alto o muy alto.

Es importante destacar que, aunque las mujeres presentaron una mayor proporción en el nivel sin riesgo, también mostraron una mayor concentración en el nivel de estrés muy alto, lo cual podría estar relacionado con una carga emocional y laboral adicional o mal distribuida. En los hombres, la distribución se concentró en el nivel alto, pero con una proporción también significativa de hipertensión. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar intervenciones diferenciadas por género, programas de control del estrés y estrategias preventivas de salud cardiovascular en el entorno laboral de la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial.

En Colombia, el estrés laboral afecta a un porcentaje significativo de los trabajadores, con estudios recientes indicando que hasta el 80% experimenta niveles elevados de estrés en su entorno laboral. Este fenómeno tiene repercusiones no solo en la salud mental de los empleados, sino también en su bienestar físico, contribuyendo al agotamiento y a problemas cardiovasculares. En el ámbito judicial, la sobrecarga de trabajo y la falta de recursos han sido identificadas como causas principales de este estrés, lo que resalta la necesidad urgente de implementar estrategias efectivas para mitigar estos riesgos y promover un entorno laboral saludable. (Semana, 2024).

La aplicación del Cuestionario para el estrés Tercera versión; Indican que el 44% de los servidores a los que se la aplicó el cuestionario, presentó un nivel de estrés laboral alto o muy alto, esto demostró que existe el riesgo de presentar problemas cardiovasculares a mediano plazo.

La primera encuesta sobre condiciones de salud y trabajo realizada en Colombia en empresas de diferentes regiones del país reportó la existencia de una cifra de estrés laboral que oscila entre el 20 % y el 33 % de los trabajadores.(Garzón Muñoz & Gárate Aguirre, 2024).



El análisis de las respuestas del cuestionario demostró que los niveles de estrés que se están presentando en la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial de las oficinas de Bogotá, concuerdan en cierta medida con lo mencionado por Garzón<sup>8</sup>, sin embargo, se evidenció que el estrés laboral ha ido en aumento en un 11% en la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial, comparado con el 33% máximo que relaciona Garzón.

El estrés laboral permite que las personas tengan una elevación de la hormona cortisol, generando no solo cambios en las emociones, sino a nivel fisiológico, afectando el sistema cardiovascular.

Se pudo notar que el personal del juzgado 40 de Bogotá percibe un aumento de labores por ejecutar en un lapso corto, lo cual representa una disminución en sus tiempos de descanso y una jornada laboral mucho más compleja que se ve somatizada con sintomatología de preocupación, frustración, desinterés, dolor de cabeza y agotamiento. (Vega Toro et al., 2020)

Se evidenció que los servidores judiciales, en general no solo de la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial, sino que, como lo nombra, (Vega Toro et al., 2020) en un Juzgado de la misma ciudad, están presentando niveles de estrés elevados, por el aumento de las labores.

Por lo anterior se identificó, que en la Rama Judicial se está experimentando una situación de estrés laboral, asociada a la alta carga de trabajo, el incremento en las tareas asignadas y los cortos tiempos permitidos para descanso.

#### ILUSTRACIONES, TABLAS, FIGURAS

**Tabla 1:** Clasificación de respuestas al estrés según niveles de riesgo

Nivel de estrés	Número de personas	Porcentaje del resultado
Sin riesgo	17	34%
Bajo	11	22%
Medio	4	8%
Alto	11	22%
Muy alto	7	14%
Total	50	100%



Aunque un tercio de la población evaluada no mostró señales preocupantes, dos tercios presentaron diferentes niveles de riesgo, con un 36% en niveles preocupantes (alto o muy alto). Esto sugirió que sería recomendable implementar medidas de intervención, seguimiento psicológico o programas de bienestar emocional dependiendo del entorno de aplicación del estudio.

**Tabla 2:** Clasificación de respuestas por género en individuos con y sin hipertensión arterial

Niveles de estrés	Mujeres			Hombres			Total Participantes	% Resultados
	SI	NO	Total Mujeres	SI	NO	Total Hombres		
Alto	1	3	4	3	4	7	11	22%
Bajo	1	4	5	2	4	6	11	22%
Medio	1	0	1	2	1	3	4	8%
Muy alto	4	1	5	1	1	2	7	14%
Sin Riesgo	0	14	14	0	3	3	17	34%
Total	7	22	29	8	13	21	50	100%

Se evidenció una correlación notable entre niveles altos de estrés y presencia de hipertensión, especialmente en mujeres. El 100% de los individuos con hipertensión muestran respuestas al estrés, y ninguno está en el nivel "sin riesgo". Esta información fue clave para sugerir el diseño de estrategias preventivas de salud mental y cardiovascular, diferenciadas por género.

**Figura 1:** Procedimiento



Se representó de manera clara y ordenada un proceso metodológico de investigación aplicado en la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial, con énfasis en el análisis de datos relacionados con los niveles de riesgo para el estrés laboral.



**Figura 2:** Resultados Niveles de riesgo de estrés



La cantidad de personas con nivel de estrés (bajo, medio, alto o muy alto) es de 33 en total, lo que reveló que dos tercios del grupo experimentaron cierto grado de tensión. La relación entre los extremos (sin riesgo y muy alto) mostró una diferencia de 10 personas, lo que sugirió una tendencia positiva, pero con una presencia significativa de casos graves. La existencia de 11 personas en "alto" y 7 en "muy alto" indicó que más de un tercio de los evaluados pueden estar enfrentando situaciones estresantes intensas o sostenidas, con posibles repercusiones en su desempeño y bienestar.

**Figura 3:** Clasificación de respuestas al estrés según niveles de riesgo



Aunque la mayor parte de los encuestados no presentaron riesgo, existe una alerta importante por la elevada proporción de personas en situación de estrés alto y muy alto. La distribución sugirió que la respuesta emocional del grupo está polarizada, muchas personas estaban bien, pero un número significativo estaban en riesgo. Esto puede deberse a condiciones de trabajo, entorno personal, o falta de estrategias efectivas de afrontamiento del estrés.

**Figura 4:** Clasificación de respuestas por género en individuos con y sin hipertensión arterial



La hipertensión en mujeres parece tener una correlación clara con altos niveles de estrés. El grupo más saludable emocionalmente es el de mujeres sin hipertensión. En hombres, el estrés elevado estaba presente tanto con, como sin hipertensión, lo que sugirió que otros factores podrían influir más en su caso (como ambiente laboral, estilo de vida, etc.).

La ausencia total de personas “Sin riesgo” en hombres sin hipertensión y mujeres con hipertensión fue un dato relevante para sugerir intervenciones diferenciadas.

## CONCLUSIONES

En el presente estudio se caracterizó los factores de riesgo asociados a la hipertensión arterial y estrés laboral en los servidores de la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial de Bogotá. Los resultados obtenidos fueron compartidos con la dirección nacional de seguridad y salud en el trabajo de la entidad, quienes recibieron recomendaciones orientadas a implementar medidas preventivas que contribuyan a reducir el ausentismo laboral, la desmotivación y prevenir posibles emergencias en el entorno de trabajo. Estas acciones son fundamentales para promover un ambiente laboral saludable y mejorar el bienestar integral de los empleados.

La caracterización de los factores de riesgo reveló que los servidores judiciales están experimentando niveles elevados de estrés laboral.

La aplicación del Cuestionario para la Evaluación del Estrés – Tercera Versión fue fundamental, ya que permitió obtener datos cuantificables que respaldan la relación entre el estrés laboral y la hipertensión arterial, teniendo en cuenta factores como el sexo y la hipertensión.



Este instrumento facilitó la identificación de patrones y la correlación entre ambas condiciones, según sexo e hipertensión de base, proporcionando evidencia empírica para futuras intervenciones en el ámbito laboral.

La caracterización de los factores de riesgo en los servidores de la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial de Bogotá ha evidenciado una prevalencia significativa de estrés laboral elevado, con un 44% de los participantes reportando niveles altos o muy altos de estrés.

Aunque no se disponía de diagnósticos médicos individuales, la literatura científica respalda la hipótesis de que el estrés crónico puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de hipertensión arterial, especialmente en adultos jóvenes y de mediana edad.

Diversos estudios han señalado que el estrés laboral es un factor de riesgo significativo para la aparición de hipertensión arterial, debido a la activación constante del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y el aumento sostenido de cortisol. (Rivas Elizaur et al., 2024)

La entrega de los resultados a la dirección nacional de seguridad y salud en el trabajo de la Dirección Ejecutiva de Administración Judicial se llevó a cabo con total éxito, permitiendo esclarecer la necesidad urgente de implementar programas que aborden el estrés laboral, factor de riesgo de enfermedades laborales. Esta problemática no solo afecta a los servidores judiciales, sino que es una realidad común en muchas organizaciones.

En Colombia, el 80% de los trabajadores experimentan niveles elevados de estrés laboral, lo que impacta negativamente en su salud y productividad. (El Tiempo, 2024)

Por lo tanto, es imperativo que las instituciones prioricen el bienestar de sus empleados, implementando estrategias efectivas para mitigar el estrés y promover un ambiente laboral saludable.

## REFERENCIAS

- Acero, M. (2020). Estrés laboral y sus consecuencias en la salud que afectan el rendimiento. Bogotá: Repositorio Institucional Lumieres.
- Agarwal, R., Materson, B., Rosendorff, C., & Sanders, P. (2012). Occupational stress and hypertension. *Journal of the American Society of Hypertension*, 6(1), 2–22.  
<https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-the-american-society-of-hypertension/vol/6/issue/1>



American Heart Association. (2019). Hypertension: The Silent Killer. Recuperado de <https://www.heart.org/>

El congreso de la República, (2012, 17 de octubre), Ley 1581 de 2012.(Roy Leonardo Barreras Montealegre). <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981>

El tiempo (2024). El 80% de los trabajadores en Colombia experimentan niveles elevados de estrés laboral: ¿Cómo reconocerlo?, Periodico el Tiempo. [https://www.eltiempo.com/salud/el-80-de-los-trabajadores-en-colombia-experimentan-niveles-elevados-de-estres-laboral-como-reconocerlo-3386612?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.eltiempo.com/salud/el-80-de-los-trabajadores-en-colombia-experimentan-niveles-elevados-de-estres-laboral-como-reconocerlo-3386612?utm_source=chatgpt.com).

Forguet, E. (2021). Respuestas cardiovasculares al estrés psicosocial: un enfoque desde la salud ocupacional. Revista de Salud Laboral y Epidemiología, 28(1), 15-22.

Foguet-Boreu Q. , García-Morzon L. (2021). Estrés psicosocial, hipertensión arterial y riesgo cardiovascular, Science Direct Hipertensión y Riesgo Vascular, Volume 38, Issue 2 , April–June 2021, Pages 83-90.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1889183720300866>

Garzón Muñoz, M. S., & Gárate Aguirre, J. C. (2024). Enfermedades metabólicas que ocasionan riesgos laborales en el personal de la empresa INDURAMA, año 2023. ConcienciaDigital, 7(1.3), 28-48. <https://doi.org/10.3326/concienciadigital.v7i1.3.2935>

Haller, M., et al. (2009). Obesity and hypertension: Mechanisms and impact on cardiovascular risk. Journal of Hypertension, 27(6), 1071-1078. <https://doi.org/10.1097/HJH.0b013e32832a68ad>

Hernández Montes, R, Fuentes Pitre, M y Martínez Arturo, C. (2020). La influencia del estrés laboral en el desempeño de los trabajadores en la empresa LGM Gestión Empresarial S.A.S.

Hernández, J., & Marcela, V. (2020). Prevalencia de factores asociados a la enfermedad cardiovascular y su relación con el ausentismo laboral de los trabajadores de una entidad oficial. Revista Colombiana de Cardiología, 109-116.

Herrera, C., & Varona, M. (2017). Relación Entre Estrés Laboral y Presencia de Enfermedad Cardiovascular en la Población Médica y Paramédica: Revisión de Literatura, 2006 a 2016. Bogotá: Universidad del Rosario.



- Khaw, K. T., et al. (2001). Effect of lifestyle on blood pressure and risk of cardiovascular disease. *The Lancet*, 358(9295), 1022-1027. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(01\)06148-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(01)06148-9)
- Leka, S., et al. (2003). The impact of work-related factors on cardiovascular health: A review of the literature. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 29(6), 405-412. <https://doi.org/10.5271/sjweh.765>
- Lifton, R. P., et al. (2001). Genetics of human blood pressure regulation. *Science*, 291(5506), 2108-2113. <https://doi.org/10.1126/science.1058334>
- Ministerio de la Protección Social. (2010). Batería de instrumentos para. Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial, 371-383.
- Muntner, P., et al. (2016). The association of physical activity with cardiovascular risk factors and mortality in the United States. *Journal of the American College of Cardiology*, 68(16), 1721-1731. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2016.07.728>
- Ministerio de la Protección Social. (2010). Batería de instrumentos para. Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial, 371-383.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2025). Hipertensión, tomado de: <https://www.paho.org/es/temas/hipertension>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2013). Hipertensión arterial: Prevención y control. <https://www.who.int/>
- Rivas Elizaur, V, González Domínguez,M, Gimenez Alvarez, M. (2024). ESTRÉS LABORAL EN LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR DE LOS TRABAJADORES DE SALUD EN PARAGUAY, 2024. hipotálamo-hipófisis-adrenal y el aumento sostenido de cortisol.
- Salamanca, S. y Garavito, Y. (2021). Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia. *Análisis*, 53(99). <https://doi.org/10.15332/21459169.6806>
- Sanchez, V., (2024). Los altos niveles de estrés laboral, entre las posibles causas de hipertensión arterial, La República. [https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/estres-laboral-una-causa-de-hipertension-arterial-3871928?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.larepublica.co/salud-ejecutiva/estres-laboral-una-causa-de-hipertension-arterial-3871928?utm_source=chatgpt.com)



- Semana. (2024, octubre 20). El 80 % de los trabajadores en Colombia sufre de estrés laboral, según informe. Revista Semana. <https://www.semana.com/economia/macroeconomia/articulo/el-80-de-los-trabajadores-en-colombia-sufre-de-estres-laboral-segun-informe/202410/>
- Sosa, F. (2011). El estrés laboral y su relación con las enfermedades cardiovasculares. Revista Latinoamericana de Psicología, 43(2), 221-230.
- Sosa García, E. (2011). Qué es el estrés ocupacional, enfermedades derivadas y reconocidas por la legislación colombiana, Revista CES SALUD PÚBLICA, Vol. 2 Núm. 1, 56 - 65.
- Stamler, J., et al. (1993). Diets high in fruits and vegetables and low in fat, sugar, and salt: Their impact on hypertension and cardiovascular disease. Journal of the American Medical Association, 270(8), 968-974. <https://doi.org/10.1001/jama.1993.03510080062034>
- Sundström, J., et al. (2004). Long work hours and risk of hypertension: A meta-analysis. American Journal of Epidemiology, 160(8), 747-753. <https://doi.org/10.1093/aje/kwh257>
- Torres Pérez, R. F., Quinteros León, M. S., Pérez Rodríguez, M. R., Molina Toca, E. P., Ávila Orellana, F. M., Molina Toca, S. C., . . . Ávila Orellana, P. A. (2021). Recuperado el 09 de 07 de 2023, de zenodo: <https://zenodo.org/record/5812331>
- Vega, E. (2020). Influencia Del Estrés Laboral En El Desempeño De Los Trabajadores del Juzgado 40 Penal Municipal de Conocimiento de Bogotá. Politécnico Gran Colombiano. <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2664/influencia%20del%20estr%C3%A9s%20laboral%20en%20el%20desempe%C3%91o%20de%20los%20trabajadores%20del%20juzgado%2040%20penal%20municipal%20de%20conocimiento%20de%20bogot%C3%A9%20.pdf?sequence=3&isallowed=y>
- Wang, J., Zhu, L., Song, L., Zhou, Z., Chan, W., et al. (2023). A cohort study on the association between changing occupational stress, hair cortisol concentration, and hypertension. National Library of Medicine. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37196014/>

