La Junta Directiva de la Asociación de Periodistas-Asociación de la Prensa de Almeria aprobó en su sesión de 13 de febrero de 2022 presentar en la asamblea de la Federación de Asociaciones de la Prensa de España (FAPE), que tendrá lugar en mayo de 2022 en Santander, una propuesta, para su aprobación, consistente en la petición al Ministerio de Trabajo, Seguridad Social y Migraciones, que regule el acceso a la jubilación de los periodistas españoles a los 60 años de edad, teniendo en cuenta los factores que se exponen en este informe.

1. La profesión periodística en España.

Situación laboral de periodistas mayores de 60 años.

2. Enfermedades profesionales y siniestralidad.

3. Conclusión.

**1. La profesión periodística en España.**

**Situación laboral de periodistas mayores de 60 años.**

La profesión periodística en España ha sufrido en los últimos años una reestructuración casi histórica. La llegada de las nuevas tecnologías, la implantación de las redes sociales, los sistemas de comunicación inmediatos y la proliferación de los contratos de prácticas-becarios y del intrusismo en medios audiovisuales ha determinado que las redacciones se rejuvenezcan y bajen la edad media de sus componentes.

Ese dato es importante para la inserción laboral del colectivo de jóvenes titulados que, según el Instituto Nacional de Estadística, sufre un 11 % de paro[[1]](#footnote-1), una tasa tres puntos superior al resto de titulados universitarios de España. Es, cada vez, más habitual comprobar que los corresponsales de Tv, responsables de gabinetes de comunicación o reporteros de medios audiovisuales o escritos tengan una edad media entre los 30 y 45 años.

Sirve de ejemplo para las plantillas de periódicos y cadenas de radio y TV un informe[[2]](#footnote-2) publicado por el diario “El Correo”. Éste indicaba que la edad media de los presentadores de los telediarios de las principales cadenas españolas rondaba los 42 años. “**Los hombres que están al frente de los noticiarios de mediodía y noche tienen una media de 46 años y solo 36 las mujeres”.**

Dicha realidad nos permite clarificar el desarrollo profesional y laboral de los periodistas nacidos en las dos últimas décadas del siglo XX, aunque las condiciones contractuales y salarios dejen mucho que desear. Un periodista de un medio escrito provincial efectúa labores de redacción, edición y diseño y cobra lo mismo –o menos en términos absolutos- que otro periodista dedicado a la redacción en la década de los noventa. No obstante, esa realidad es distinta al motivo que nos ocupa.

La proliferación de periodistas jóvenes en las redacciones de los medios españoles ha motivado un efecto colateral complicado para los profesionales más veteranos, pero que no cumplen con los requisitos de edad para acceder a la jubilación.

En ocasiones estos periodistas, cargados de experiencia, pero también de años, sufren el aislamiento de la patronal de los medios en tareas poco edificantes comparadas con su trayectoria profesional, en ocasiones de éxito y de pingües beneficios para las empresas.

Los periodistas mayores de 55 años que siguen dados de alta en sus empresas y no han padecido prejubilaciones, EREs o despidos, suelen “pasar” a tareas secundarias: gestión de archivos, hemerotecas, corrección de originales o realización de suplementos, monográficos y números especiales donde el criterio publicitario prima sobre el periodístico o, simplemente, “hacer pasillos” sin labor alguna que efectuar.

Son trabajadores con una amplia experiencia en sus empresas, por lo que podrían determinar múltiples soluciones a situaciones puntuales de conflictos, o conflagraciones en el manual de estilo o línea editorial. Un estudio[[3]](#footnote-3) efectuado por “Statista” y publicado en 2020 evidencia que aproximadamente el 85 % de los profesionales periodistas mayores de 55 años que formaban parte de las plantillas de los diferentes medios del país llevaban trabajando en ellos más de quince años. En cambio, solo en torno 5 % de uno a cinco años.

Este fenómeno se da en España y en otros países europeos, aunque no en EEUU donde se prima la veteranía. Recientemente, un juez ha dado la razón a la periodista británica Miriam O'Reilly, de 53 años, que denunció a la cadena pública inglesa BBC por despedirla por ser cincuentona[[4]](#footnote-4). Esa sentencia motivó que otra compañera, Julia Somerville, 63 años, reapareciera en el informativo estrella de la emisora.

Es decir, resulta una evidencia que la edad supone un menoscabo en su tarea y un alejamiento de las fuentes de información, el trasiego diario de las noticias y, como consecuencia, el padecimiento de una denigración profesional que en ocasiones provoca ansiedad, baja autoestima, depresión y un desánimo que se traslada a su vida personal y familiar.

Ya en 2011, Rosa María Calaf, ex corresponsal de TVE denunció: **“En España no se respetan las canas. No existe ese grupo de senior, de veteranos de los servicios informativos”.** En cambio. Larry King dejó su programa de entrevistas en la CNN a los 76 años y Helen Thomas, corresponsal en la Casa Blanca, no abandonó su carrera hasta los 89 años.

Por lo tanto, esa separación de la primera línea informativa y de las redacciones de los periodistas más veteranos es una tendencia española y, como tal, hay que hacer frente a ella.

Las “soluciones” que de forma habitual aportan las empresas es la de “ocultar” al periodista con labores menores –como ya hemos explicado- o directamente proponerles un ERE[[5]](#footnote-5), una prejubilación o, directamente, el despido con la indemnización correspondiente. La persona afectada queda en la más absoluta de las soledades sociales, labores y personales ya que ésta es una profesión que exige el contacto con la gente y, su eliminación de raíz, conlleva importantes secuelas psicológicas al afectado.

La proliferación de los EREs en las empresas de comunicación se ha cebado durante los últimos años con los periodistas de más edad pero que aún no pueden acceder a una jubilación digna porque rondan los 55-60 años.

Unidad Editorial, la empresa editora de “El Mundo” y “Expansión”, ha realizado en los últimos años tres Expedientes de Regulación de Empleo[[6]](#footnote-6); el último supuso la reducción de un 58 % de la plantilla.

El Grupo Prensa Ibérica, que también ha aplicado expedientes de regulación temporal de empleo en todas sus empresas durante varios meses, llevó a cabo despidos en Diario de Ibiza y Diario de Mallorca mediante sendos EREs. El proceso de despido afectó al 30 % de la plantilla del primer medio, integrada por cerca de 50 personas, la mayoría “**veteranas**” en las labores informativas[[7]](#footnote-7).

La editora de “El País” también acordó un ERE para 129 trabajadores, un plan de prejubilaciones para quienes tuvieran cumplidos los 58 años y otro de bajas incentivadas. Diferentes editoras, como “Vocento”, también han realizado en los últimos años reducciones de plantillas y prejubilaciones.

La editora Hearts España ejecutó un Expediente de Regulación de Empleo (ERE) para la salida de la empresa de 76 personas, el 25 % de la plantilla[[8]](#footnote-8). Otros empresarios no dudan en poner en la calle a periodistas veteranos que sostenían las publicaciones que acababan de adquirir, como la empresa “Alpred SL”. Apenas un mes después de haber comprado el diario andaluz Estadio Deportivo[[9]](#footnote-9), despidió con un Expediente de Regulación de Empleo (ERE) a 10 de las 19 personas de la plantilla.

Por lo tanto, existe una clara relación entre periodista veterano, EREs, despido, menoscabo económico, social y personal y enfermedades.

Un estudio[[10]](#footnote-10) de la revista de salud laboral “PorExperiencia”, patrocinada por el Ministerio de Trabajo, Seguridad Social y Migraciones, expone claramente que **“cuatro años después de un despido colectivo las muertes por enfermedades cardiovasculares aumentan, algo que no ocurría con las muertes por enfermedades con un distinto origen. Parece evidente que existe cierta relación entre salud y procesos de reestructuración. Tanto por lo que respecta al propio proceso, como a los efectos posteriores a la reestructuración”.**

La empresa ASHO, líder en codificación sanitaria, editó un informe[[11]](#footnote-11) en 2021 en el que indicaba claramente que los trabajadores con una carga de trabajo elevada y un ritmo intenso (como es el caso de la mayoría de los periodistas) y que se ven afectados por un ERE o prejubilación y por tanto reducen de forma drástica sus hábitos laborales **“además de la disminución de ingresos, el desempleo tiene graves impactos psicológicos como depresión, ansiedad, o una disminución de la autoestima”.**

Del mismo modo, el servicio de atención de Cruz Roja para personas separadas del ámbito laboral por un motivo u otro ha detectado que el 66 % de las personas que ha acudido afirma tener algún problema emocional siempre o la mayor parte del tiempo, siendo la preocupación (43,1 %), la tristeza (28,9 %) y la depresión (24,9 %) los estados de ánimo negativos más extendidos entre los profesionales afectados por una regulación.

En este sentido, la psicóloga clínica Mercè Rovira publicó[[12]](#footnote-12) que los impactos por el desempleo en la salud mental **“no afectan a todo el mundo por igual”** y varían en función de la edad o el tipo de personalidad. **“No es lo mismo que uno sufra un ERE a los 25 años que a los 60 años ya que la edad puede suponer un motivo de discriminación en algunos sectores”.**

Por otro lado, la jubilación anticipada que proponen algunas empresas en general conlleva una reducción del importe de la pensión, lo que se lleva a cabo mediante los coeficientes reductores (relacionados con la cotización acumulada) y por consiguiente una menor calidad de vida social y económica del periodista.

**2. Enfermedades profesionales y siniestralidad.**

Una investigación universitaria[[13]](#footnote-13) indica que la profesión de periodismo tiene un promedio de estrés inducido de 7,5 de 10, compartiendo el tercer lugar con los pilotos de aerolíneas y vigilantes de prisiones. De todos los trabajos –de acuerdo al estudio–, solo los mineros y agentes de policía están bajo mayor estrés.

El uso continuado del teclado de un ordenador bajo la presión de una redacción y con muy pocos descansos, ha hecho que las afecciones por esfuerzo repetido –tendosinovitis, síndrome de túnel carpiano, epicondilitis, dolor de cuello y hombros– sean algunas las enfermedades ocupacionales del periodismo actual. No matan, pero sí inmovilizan, limitan y causan padecimientos psicológicos incluso más graves que la propia enfermedad.

A estas enfermedades se le agrega el Síndrome de Visión de Computadora (SVC) que se manifiesta en aquellos empleados que pasan más de tres horas diarias trabajando ante una pantalla: la práctica mayoría de los compañeros periodistas.

Los síntomas generales son visión borrosa, lagrimeo e irritación ocular, doble visión, ojos secos, dolor de cabeza, cuello y espalda, así como fatiga general. El SVC puede significar que los ojos cansados por la pantalla no estén en las mejores condiciones para una vida normal. Por otro lado, cargar con una cámara de televisión a cuestas produce en algún momento esos temibles dolores de espalda.

Toda profesión tiene sus males asociados y el periodismo no es la excepción. Más del 50 por ciento de los periodistas que ejerce el reporterismo padece o padecerá de enfermedades producto del estrés, la presión laboral y los malos hábitos[[14]](#footnote-14). Las prisas de cada día amenazan con problemas cardiovasculares a medio o a largo plazo. Las comidas que se hacen suelen ser rápidas y poco estructuradas, debido a horarios muy extensos.

Además, se trabajan innumerables fines de semana y eso supone que no se descansa lo debido y apenas se puede conciliar en el ámbito personal, lo que agrava una posible desestructuración familiar, muy negativa paa un trabajo creativo como el del periodista. Un hecho que llama la atención es que estos problemas se están manifestando a temprana edad.

El [periodismo](https://rpp.pe/mundo/actualidad/jorge-lanata-sobre-venezuela-no-es-un-gobierno-de-izquierda-es-un-gobierno-militar-de-derecha-noticia-1133784)no solo está relacionado a una grabadora, un ordenador o un teléfono móvil con el que informar sino también -lamentablemente- con algunas enfermedades típicas de la [vida sedentaria](https://rpp.pe/vital/expertos/sigue-estos-consejos-para-corregir-malas-posturas-cuando-usas-el-celular-noticia-1144019) a las que muchas veces se ven expuestos los hombres y mujeres de prensa con la implementación de tecnología en la profesión.

En un mundo que cada día exige más y más información, el periodista corre diariamente una carrera contra el reloj. Noticias de última hora, fecha límite de entrega, primicias, horario de cierre, son algunas de las presiones íntimamente ligadas al ejercicio periodístico. Diabetes, hipertensión arterial, cardiopatías, gastritis, úlceras, son varios ejemplos de las enfermedades asociadas al estilo de vida demandante propio del que ejerce el periodismo.

La gran mayoría de los males que sufren los profesionales de la comunicación es producto del estrés laboral y los malos hábitos[[15]](#footnote-15). “**El estrés es como una bomba de tiempo** -señaló el médico Dr. Martínez-, **si a eso le agregas fumar, beber en demasía, mala alimentación y falta de ejercicio, las consecuencias son implacables”.**

Por naturaleza la profesión de periodista es excepcionalmente penosa, tóxica, peligrosa e insalubre y acusa elevados índices de morbilidad o mortalidad.

Estas son las enfermedades que más afectan a los periodistas y están vinculados a su carrera.

**1. SOBREPESO**

La mayoría de los periodistas come mal, a destiempo y sin seguir una dieta equilibrada por las exigencias del trabajo. Además, los horarios les impiden realizar ejercicio físico con regularidad.

Los periodistas comemos de todo y a cualquier hora y casi no hacemos ejercicio físico, pues no es suficiente ir corriendo detrás de la noticia[[16]](#footnote-16).

**2. DOLOR MUSCULAR**

Dolores en el cuello, espalda, cintura o muñecas son las más comunes en los periodistas[[17]](#footnote-17). Uso del teclado, espalda rígida o mal posicionada para escribir, peso de cámaras y equipos de grabación… Existen multitud de casos y ejemplos de compañeros con limitaciones físicas después de muchos años cargando con el material de grabación[[18]](#footnote-18).

Un cámara que lleva una década y media años con un equipo, que solía pesar entre 18 y 20 kilos, sin duda padecerá secuelas; una de las principales es la de dolores musculares. Por ejemplo, en el hombro donde los tendones quedan rígidos de tanto andar cargando las cámaras.

Los fuertes dolores de cuello, de espalda y de cintura y la tendinitis en las manos son un motivo común de descanso médico en innumerables redacciones. La mayoría de los afectados necesita terapia física.

**3. MALESTAR ESTOMACAL**

No alimentarte a tus horas o ingerir “comida basura”, muy aderezada o de pésima calidad trae sus consecuencias. Somos muchos los periodistas que hemos sido diagnosticados de gastritis, úlceras, entre otros males que han permanecido para siempre en el cuadro médico del redactor.

**4. SÍNDROME DEL OJO SECO**

Pasar mucho tiempo delante del monitor del ordenador ocasiona el síndrome del ojo seco, que se caracteriza por ardor, picazón, sensación de arena, enrojecimiento, lagrimeo y visión borrosa. No hay tiempo para descansar cada 20 minutos como aconsejan los especialistas y no siempre las redacciones gozan de buena iluminación, ventilación y condiciones salubres.

**5. ESTRÉS**

El estrés diario de seguir la noticia o redactarla a tiempo ocasiona enfermedades físicas y psicológicas. La presión que implica el trabajo periodístico acentúa males mentales y daña la calidad psicosocial del periodista. En muchas ocasiones nos afectan demasiado determinados casos de la cobertura periodística: tragedias, guerras, muertes, asesinatos o violencia contra la mujer.

**6. INSOMNIO**

Es típico que muchos periodistas suframos de insomnio. Apenas nos damos el tiempo necesario para dormir y nos llevamos a la cama las preocupaciones generadas en el ámbito laboral.

El periodismo parece un trabajo fácil, sin esfuerzo, bien remunerado y que te da fama, pero la verdad es que el periodismo es una ocupación agotadora, que genera estrés e innumerables dolencias físicas.

Por estas cuestiones es triste cómo llegan a los 55-60 años la mayoría de periodistas. Pese a que hacen un trabajo como defensores de derechos humanos, los suyos no suelen reclamarlos y salen del oficio sin la cobertura de una jubilación a tiempo.

Es lamentable ver las deficientes condiciones de salud con las que la mayoría de periodistas terminan su vida profesional, casi nadie puede optar a una vejez saludable y descansada.

Además, el quehacer de los periodistas hace que vivan en constante riesgo por diversos factores. Riesgo de agresión o de atropellos, acceso a lugares insanos, contacto con personas de riesgo o acceso a zonas donde es posible contraer algún tipo de enfermedad. No obstante, todo ello es un riesgo que el periodista acepta al ejercer esta profesión pero que repercute en su mala calidad de vida posterior; más aún cuando sobrepasa los 60 años.

Un fenómeno como el «síndrome de aversión al trabajo» con una pérdida de valores relativos a la vida laboral, estrés crónico, mayor importancia de los valores privados y la propia aversión al trabajo, puede ser un exponente de mala calidad de vida laboral, con un aumento de riesgos de salud y una disminución importante de la satisfacción laboral y vital.

Por otro lado, el constante desplazamiento en vehículos a multitud de escenarios ocasiona que el periodista suela sufrir accidentes de tráfico: vuelcos en la vía, choques o salidas de la calzada con diferentes resultados, cuando no, con graves secuelas o la muerte.

La mala salud parece que debiera ser un motivo de prejubilación, pero en muy pocas ocasiones los tribunales médicos aceptan estos males profesionales como motivo para obtener una pensión contributiva acorde con el trabajo realizado y el mal sufrido. Es muy complicado que un periodista obtenga con total garantías una pensión de jubilación por enfermedad.

El panorama futuro para los periodistas mayores de 60 años no es muy halagüeño. El fuerte aumento de la prevalencia de la demencia senil (DS) supone que cuantitativamente el número de casos de DS en mayores de 60 años va a aumentar en un 109,2 %. Alrededor del 10 % de la población mayor de 60 años presenta ya claras alteraciones de memoria con discretos pero evidentes síntomas tributarios de demencia hasta demencias claras y avanzadas[[19]](#footnote-19).

Alrededor del 30 % de la misma población presenta alteraciones asociadas a la edad y/o distintos síntomas de desorientación, pérdida de memoria y rarezas.

**3. Conclusión.**

# Las características propias de la profesión periodística como guardias, nocturnidad, contacto con pacientes de enfermedades contagiosas y productos tóxicos (hay que recordar la muerte del presentador José María Íñigo por inhalar amianto en los estudios de TVE[[20]](#footnote-20)), horarios alocados, estrés… aconsejan favorecer el adelanto de la jubilación a los 60 años como ocurre en otros ámbitos como los ferroviarios, la minería, los profesionales taurinos, personal de vuelo, bomberos o policías.

Desde aquí solicitamos la jubilación a los 60 años, para los periodistas mediante la aplicación de coeficientes reductores en el cálculo de la pensión, atendiendo a la penosidad de la actividad que desarrollan los profesionales del periodismo.

Para ello deben establecerse criterios comunes como un mínimo elevado de años de cotización a la Seguridad Social, pertenencia real y efectiva al colectivo de periodistas etc.

Almería, 25 de abril de 2022

1. Encuesta INE de inserción laboral de titulados universitarios desde 2014. [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www.elcorreo.com/vizcaya/v/20110219/sociedad/juventud-belleza-imponen-rostros-20110219.html#:~:text=La%20edad%20media%20de%20las,una%20excepci%C3%B3n%20y%20siempre%20hombres&text=Desde%20Carrascal%20no%20se%20han,en%20el%20competido%20mercado%20audiovisual. [↑](#footnote-ref-2)
3. https://es.statista.com/estadisticas/765770/antigueedad-de-los-periodistas-de-55-a-64-anos-contratados-en-los-medios-espana/ [↑](#footnote-ref-3)
4. https://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20120224/54259341358/edad-y-credibilidad.html [↑](#footnote-ref-4)
5. https://zigzagdigital.com/art/3094/cascada\_de\_eres\_en\_medios\_de\_comunicacion [↑](#footnote-ref-5)
6. https://www.vozpopuli.com/economia\_y\_finanzas/ere-unidad-editorial.html [↑](#footnote-ref-6)
7. https://dircomfidencial.com/medios/la-editora-de-el-mundo-plantea-un-ere-en-sus-cuatro-delegaciones-20201106-1228/ [↑](#footnote-ref-7)
8. https://www.periodisticos.com/hearts-espana-ejecutara-un-ere-sobre-el-25-de-su-personal-por-fesperiodistas/2021/07/07 [↑](#footnote-ref-8)
9. https://www.periodisticos.com/el-nuevo-propietario-de-estadio-deportivo-despide-a-10-de-19-trabajadores-por-fesperiodistas/2021/04/05 [↑](#footnote-ref-9)
10. http://porexperiencia.com/dossier/ere-enferman-los-que-se-van-y-los-que-se-quedan [↑](#footnote-ref-10)
11. https://www.news3edad.com/2021/04/26/los-retos-para-la-salud-mental-que-provocan-los-erte/ [↑](#footnote-ref-11)
12. Web de N3ws.Tercera edad 26 de abril de 2021 [↑](#footnote-ref-12)
13. Instituto de Ciencia y Tecnología de la Universidad de Manchester [↑](#footnote-ref-13)
14. Instituto de Previsión y Protección de Periodistas (IPPP) y el Departamento de Promoción y Prevención de Enfermedades de la ARS Universal [↑](#footnote-ref-14)
15. Según el médico internista Iván Martínez, [↑](#footnote-ref-15)
16. https://www.clasesdeperiodismo.com/2012/10/30/claves-para-combatir-las-enfermedades-tipicas-de-los-periodistas/ [↑](#footnote-ref-16)
17. Getty Images [↑](#footnote-ref-17)
18. Noticias ABC [↑](#footnote-ref-18)
19. Según el estudio ECEHA de prevalencia de hipertensión arterial [↑](#footnote-ref-19)
20. https://elpais.com/television/2021-03-16/la-justicia-reconoce-que-la-muerte-de-jose-maria-inigo-fue-por-inhalar-amianto-en-los-estudios-de-tve.html [↑](#footnote-ref-20)