La Jornada Normal de Trabajo

Por el Dr. ANTONIO DE TOMASO

En la lucha por su defensa e indefinida elevación humana —que constituye, en síntesis, el moderno movimiento social— los trabajadores tienen como guía de sus aspiraciones un punto de vista práctico: exigir y hacer todo aquello que pueda darles, no sólo un mejoramiento actual en sus condiciones de vida y trabajo, sino también y sobre todo una segura posibilidad de desarrollo individual y colectivo. Este punto de vista práctico se pone bien de manifiesto en el problema de la jornada de trabajo, en la lucha por cuya reducción han obrado y obran no sólo consideraciones de orden inmediato, sino altas preocupaciones del mañana de la clase y de la raza. Y para que esa lucha sea cada vez más consciente y reflexiva, es indispensable que el proletariado conozca bien las relaciones que hay entre su salud y el trabajo que realiza, su intensidad y el ambiente y la forma en que tiene lugar, y entre esas condiciones de existencia y labor, el monto y costo de la producción.

1o.—Desde luego, la jornada de trabajo está íntimamente vinculada al problema de la fatiga, a las condiciones y formas en que ésta se produce e intensifica y a las consecuencias mediatas e inmediatas que tiene sobre el organismo. Este aspecto higiénico de la cuestión ha sido en los últimos tiempos estudiado profundamente.

Todo esfuerzo muscular determina, junto con el aumento de la actividad circulatoria y de la frecuencia y profundidad de la respiración, una combustión que alimenta el trabajo del músculo, el cual puede compararse, cuando está en acción, a una máquina que marcha o gira por impulso del calor desarrollado en la caldera. Como resultado de esas combustiones, queda en los músculos un residuo o toxina, que pasa luego a la sangre para ser eliminado por diversas vías. Esa toxina o veneno produce el peculiar estado orgánico que acostumbramos designar con el nombre de fatiga, estado que aparece con el trabajo intelectual tanto como con el manual. Para que desaparezca la fatiga, es necesario un reposo prolongado, durante el cual las toxinas o venenos puedan eliminarse u oxidarse, y los músculos y el sistema nervioso recobrar, con ese reposo y con la alimentación, su integridad y equilibrio.

La fatiga perjudicial al organismo es la excesiva, la cual puede definirse prácticamente "como aquella que no alcanzan a disipar completamente las horas de reposo y sueño disponibles". Cuando por la falta de reposo y sueño suficientes y por la alimentación precaria los venenos o desechos orgánicos no pueden eliminarse o destruirse totalmente, y las pérdidas en los músculos y centros nerviosos recuperarse, se produce un estado de empobrecimiento progresivo de los tejidos, de fatiga permanente o debilitamiento general. Y un organismo que se halla en esas condiciones es terreno propicio para la neurastenia y la tuberculosis.

Ahora bien, ¿cómo determinar el grado de fatiga para cada clase de trabajo? A falta de una medida específica exacta y precisa, debemos servirnos de un criterio empírico, teniendo en cuenta la intensidad, calidad y ritmo del esfuerzo, el ambiente en que éste se realiza y la situación económica del obrero o su nivel de vida.

Un trabajo muscular muy intenso repercute, por ejemplo, en el aparato circulatorio, cuyas alteraciones son frecuentes en los herreros, albañiles, estivadores y obreros de los altos hornos. La forma de efectuar el trabajo influye en la más pronta aparición de la fatiga; así las posturas violentas, para mantener y provocar las cuales hay que hacer un intenso esfuerzo de determinados músculos: agacharse continuamente; estar de pie, inmóvil; manejar pedales con las piernas, como las costureras, lo cual perturba la evolución sexual y es causa frecuente de abortos.

En la industria moderna, el trabajo es al mismo tiempo muscular e intelectual, y a menudo más intelectual que muscular. La máqui-