



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

# Hablemos

# Día Mundial de la Salud Mental

## 10 de Octubre del 2017

### Salud Mental en el Trabajo



# Día Mundial de la Salud Mental

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) en colaboración con la Federación Mundial para la Salud Mental observa el Día Mundial de la Salud Mental el 10 de octubre de cada año.
- Sus objetivos son crear conciencia sobre la salud mental globalmente y movilizar esfuerzos de apoyo a la salud mental.
- Este año el tema es **“Salud Mental en el Trabajo.”**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Hablemos

# Salud Mental en el Trabajo

- Globalización está contribuyendo a un aumento en estrés relacionado al trabajo y sus trastornos relacionados.
- Una de cada cinco personas en el trabajo puede padecer problemas de salud mental.
- El estigma y la falta de conciencia de salud mental en el trabajo son barreras a la equidad.
- Frecuentemente, las personas con problemas de salud mental ocultan sus trastornos por temor de la discriminación cuando están buscando trabajo o para proteger su trabajo.



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Hablemos

# Las Implicaciones de Salud Mental en el Trabajo:

- Los problemas de salud mental impactan directamente el lugar de trabajo a través de aumentos en lo siguiente:
  - ❖ Ausentismo (días del trabajo perdidos)
  - ❖ Presentismo (productividad reducida)
  - ❖ Reclamos de incapacitación
  - ❖ Lesiones / enfermedades
  - ❖ Quejas de personal
  - ❖ Rotación de personal
  - ❖ Consecuencias legales
- Costos globales anuales de problemas de salud mental se estiman en 2.5 billón USD y se espera que subirán hasta 6 billón USD en 2030.
- La depresión en el trabajo es una causa principal de productividad perdida, ausencia por enfermedad y retiro prematuro.



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Hablemos

# Depresión

- Globalmente, mas de 300 millones de personas de todas edades padecen la depresión.
- Depresión es la causa principal de la discapacidad y es un gran factor contribuyente a la carga mundial de enfermedades.
- En el peor caso, la depresión puede llegar hasta el suicidio.
- Hay tratamientos efectivos para la depresión, incluyendo medicamentos y psicoterapia.



Organización  
Panamericana  
de la Salud



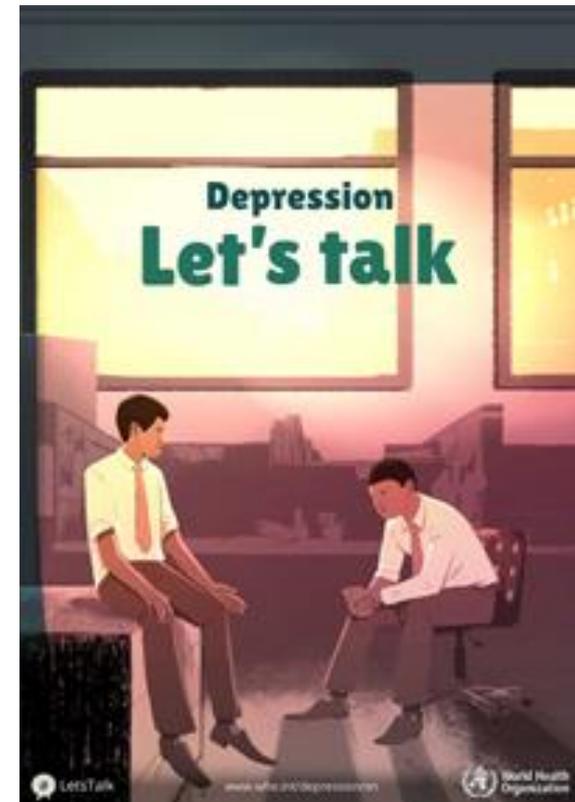
Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Hablemos

# “Depresión. Hablemos” Campaña

- Depresión era el tema de la campaña anual del Día Mundial de la Salud en 2017.
- La meta principal de la campaña, que comenzó el 10 de octubre 2016, Día Mundial de La Salud Mental, era que mas personas con depresión, en todos los países, buscaran y recibieran apoyo.
- El corazón de la campaña era la importancia de hablar sobre depresión, sus consecuencias prevención y tratamiento.



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Hablemos

# Depresión en el Trabajo

- Hay evidencia que tratar la depresión resulta en una disminución de 40-60% en ausentismo y/o presentismo.
- Solo \$1 USD de inversión en el tratamiento para la depresión y ansiedad produce una ganancia de \$4 USD en forma de mejor salud y habilidad para trabajar.
- Cuando se aborda la depresión en el trabajo de manera proactiva, los empleadores pueden reducir costos, y aún más importante, apoyar a crear un entorno de empleados mas sanos.
- Es importante que los empleadores y colegas puedan reconocer los signos de depresión en sus empleados y compañeros de trabajo para poder apoyarlos efectivamente.



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Hablemos

# Identificando la Depresión en el Trabajo

Como se siente la depresión	Como lo ven los compañeros
Profundos sentimientos de tristeza	Se aísla del equipo
Perdida de interés en el trabajo o actividades sociales	Apatía, indiferencia
Concentración reducida	Olvidar las tareas o fechas límites
Olvido y dificultad recordar cosas	Parece distraído
Dificultad para hacer decisiones	Procrastinación, indecisión, productividad lenta
Dificultad para dormir o dormir demasiado	Llegar tarde al trabajo, fatiga en las tardes, mayor tendencia a accidentes
Sentimientos de inutilidad y culpabilidad inapropiada	Falta de confianza en si mismo, inseguridad en sus habilidades
Perdida de energía o mucha fatiga	Motivación baja
Irritabilidad, enojo, o tendencia a llanto	Reacciones inapropiadas, relaciones tensas
Cambios de peso o apetito	Cambios de apariencia



# Creando un Espacio Amigable para la Salud Mental en el Trabajo

- Un ambiente sano y gratificante es importante para la salud mental positiva.
- Un espacio amigable para la salud mental en el trabajo:
  - ✓ Valora diversidad
  - ✓ Incluye servicios de salud que incorpora salud mental
  - ✓ Tiene programas y políticas que promuevan y apoyen salud y bienestar
  - ✓ Provee capacitación para supervisores en asuntos de salud mental
  - ✓ Mantiene la confidencialidad de empleados
  - ✓ Apoya a los empleados que busquen tratamiento o requieran hospitalización o permiso por incapacidad



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Hablemos

# Lo que pueden hacer los empleadores

Los empleadores pueden ser agentes de cambio en el trabajo. Algunas sugerencias serían:

- Sensibilizarse en temas de salud mental
- Modificar los factores de riesgo del estrés en el trabajo
- Desarrollar un clima organizacional que promueva bienestar y la creatividad
- Facilitar acceso a atención de salud para empleados quienes lo necesiten
- Ser perceptivo y flexible a las necesidades de sus empleados, entendiendo sus situaciones personales
- Combatir el estigma y fomentar la discusión abierta sobre salud mental en el trabajo



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Hablemos

# Lo que pueden hacer los empleados

Los empleados pueden evitar el agotamiento y mejorar su bienestar psicológico en el trabajo.

Algunas sugerencias serían:

- Practicar la resiliencia y auto cuidado
- Buscar ayuda cuando lo necesites
- Mantener y fortalecer sus redes sociales
- Participar en ejercicio y actividades recreativas regularmente
- Hablar con su empleador sobre sus necesidades emocionales
- Conocer sus derechos



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Hablemos

# Lo que pueden hacer colegas

Algunas sugerencias para dar apoyo a alguien en su trabajo quien este sufriendo serían:

- Aclarar que deseas ayudar, escuchar sin juzgar, y ofrecer apoyo.
- Apoyarlo/a a buscar ayuda profesional cuando esté listo/a.
- Si crees que la persona esta en peligro inmediato, no lo dejes solo/a. Buscar ayuda profesional de servicios de emergencia, una línea telefónica de crisis, o un profesional de salud.
- Mantener contacto con la persona para chequear como sigue.



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Hablemos

# OPS/OMS Recursos Técnicos

- OMS, Mental health policies and programmes in the workplace:  
[http://www.who.int/mental\\_health/policy/services/essentialpackage1v13/en/](http://www.who.int/mental_health/policy/services/essentialpackage1v13/en/)
- OMS, mhGAP Guía de Intervención Versión 2.0:  
[http://www.who.int/mental\\_health/mhgap/mhGAP\\_intervention\\_guide\\_02/en/](http://www.who.int/mental_health/mhgap/mhGAP_intervention_guide_02/en/)
- OMS, Sensibilizando sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo:  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43770/1/9789243591650\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43770/1/9789243591650_spa.pdf)
- OMS, Depresión y otros trastornos mentales comunes:  
<http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34006/PAHONMH17005-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS, Problem management plus (PM+):  
<http://apps.who.int/iris/handle/10665/206417>



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Hablemos

# Referencias

- Federación Mundial para la Salud Mental pagina web:  
<https://www.wfmh.global/wmhd-2017/>
- Federación Mundial para la Salud Mental, Salud Mental en el Trabajo informe:  
<https://www.wfmh.global/wmhd-2017/>
- OMS, Depresión Ficha Técnica:  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>
- OPS, Día Mundial de la Salud 2017: Depresión - Hablemos:  
[http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=13016%3Aworld-health-day-2017-depression-lets-talk-&catid=1171%3Anmh-bulletin-news-day&Itemid=42050&lang=en](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13016%3Aworld-health-day-2017-depression-lets-talk-&catid=1171%3Anmh-bulletin-news-day&Itemid=42050&lang=en)



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Hablemos