



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

- La 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
- Los costos globales anuales de problemas de salud mental se estiman en 2.5 billón de US dólares y se espera que subirán hasta 6 billón 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.
- La depresión es la causa principal de la discapacidad y es un gran factor contribuyente a la carga mundial de enfermedades.
- En el peor de los casos, la depresión puede llevar al suicidio.
- Hay tratamientos efectivos para la depresión, incluyendo medicamentos y psicoterapia.



Organización
Panamericana
de la Salud



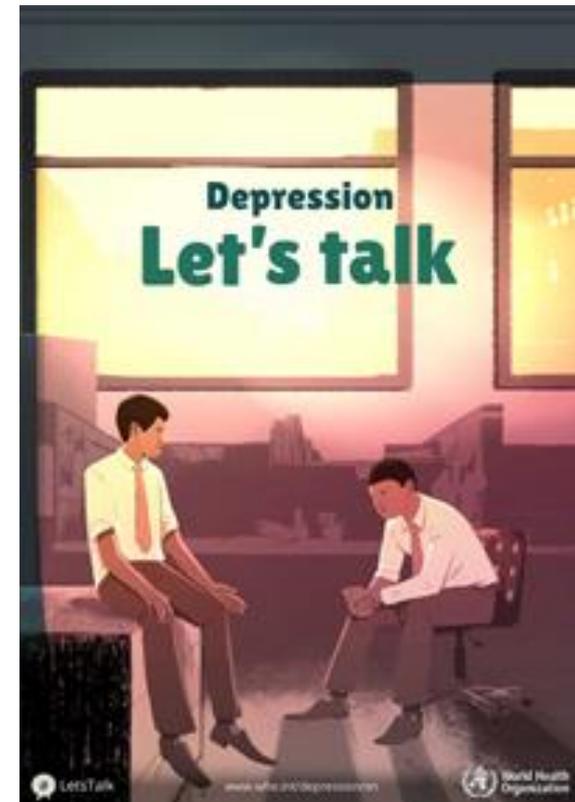
Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Hablemos

“Depresión. Hablemos” Campaña

- Depresión fue el tema del Día Mundial de la Salud en 2017.
- Se desarrolló una campaña de un año iniciada el 10 de octubre 2016.
- La meta principal de la campaña es que más personas con depresión, en todos países, busquen y reciban apoyo.
- En el núcleo de la campaña está la importancia de hablar sobre depresión como parte esencial de la rehabilitación.



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 reducirán costos, y aún más importante, contribuirán 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
Pérdida de interés en el trabajo o actividades sociales	Apatía, indiferencia
Concentración reducida	Olvida las tareas o fechas límites
Olvido y dificultad para recordar cosas	Parece distraído
Dificultad para tomar decisiones	Procrastinación, indecisión, productividad lenta
Dificultad para dormir o dormir demasiado	Llega tarde al trabajo, se fatiga en las tardes, mayor tendencia a accidentes
Sentimientos de inutilidad y culpabilidad inapropiada	Falta de confianza en si mismo, inseguridad en sus habilidades
Pérdida 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 la diversidad
 - ✓ Incluye servicios de salud que incorporan salud mental
 - ✓ Tiene programas y políticas que promuevan y apoyen salud y bienestar
 - ✓ Provee capacitación para supervisores en temas 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 el auto cuidado
- Buscar ayuda cuando lo necesite
- 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:

- Aclara que deseas ayudar, escucha sin juzgar, y ofrece tu apoyo.
- Anímalo/a a buscar ayuda profesional cuando esté listo/a.
- Si crees que la persona está en peligro inmediato, no lo dejes solo/a. Busca ayuda profesional de servicios de emergencia, una línea telefónica de crisis, o un profesional de salud.
- Mantén 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/
- OMS, mhGAP Guía de Intervención Versión 2.0:
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
- 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 página 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



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



Hablemos