

Es tiempo de priorizar la salud mental en el trabajo

En México, tres de cada diez personas en edad laboral padecen alguna enfermedad mental, y más de 60 por ciento que la padece no recibe ningún tratamiento

Cada año, el **10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental**, y en este 2024 el Hospital Civil de Guadalajara (HCG) invita a reflexionar sobre los esquemas de trabajo que pueden provocar trastornos y las medidas de atención que deben de prestar las empresas o empleadores; esto con el lema “Es tiempo de priorizar la salud mental en el trabajo”.

“La salud mental es un tema de salud pública que debe atenderse y normalizarse como cualquier otro tipo de atención. **Se estima que 60 por ciento de la población en México se encuentra en edad laboral, y 15 por ciento de este segmento tiene diagnosticado algún tipo de padecimiento mental**, principalmente ansiedad, depresión o síndrome de agotamiento”, explicó el Jefe de Servicio de Psiquiatría del HCG Fray Antonio Alcalde, doctor Sergio Armando Covarrubias Castillo.

Es por ello que el HCG propone una campaña para acercar estrategias a la población empleadora que permita detectar las características de una persona afectada por algún padecimiento mental.

La maestra Alejandra Fernández Villanueva, adscrita al Servicio de Paidopsiquiatría del HCG Fray Antonio Alcalde, declaró que **si algún trabajador, en periodos que excedan las dos semanas, presenta una actitud conflictiva, poca disposición, disminuye su rendimiento laboral o tiene un constante ausentismo, puede estar atravesando una situación desencadenante a algún padecimiento mental**, por lo que tanto jefes como compañeros deben de estar alertas para detectarlo a tiempo.

Covarrubias Castillo explicó que las empresas tienen que contar con programas de psicoeducación para así desarrollar estrategias de intervención en caso de requerir acercar a uno de sus trabajadores a servicios de psicología o psiquiatría, e incluso buscar tener enlaces de salud mental para la atención directa de sus trabajadores.

“Los temas de salud mental inciden en la calidad de vida. Gran cantidad de personas en edad laboral padecen alguna enfermedad mental, pero no lo dicen ni se atienden; es muy importante que rompamos

ese esquema, puesto que acudir con un psiquiatra es igual de importante que ir con un médico general, endocrinólogo o cualquier otro especialista”, mencionó la Jefa del Servicio de Psicología y Neuropsicología del mismo nosocomio, doctora Teresita Villaseñor Cabrera.

Añadió que a pesar de que existen políticas públicas, los esquemas de trabajo y la falta de psicólogos y psiquiatras en el país no son adecuados ni suficientes para atender a toda la población; la economía en la que vivimos obliga a las personas a tener dos empleos e incrementar su estrés laboral para vivir bien.

La encargada del Servicio de Psicología del HCG Dr. Juan I. Menchaca, licenciada Minia Monserrat Aguilera Hernández, explicó que “muchas personas que acuden a solicitar consulta por dolencias terminan siendo derivadas al área de Psicología, esto porque sus síntomas o el seguimiento de sus tratamientos deben ser reforzados con acompañamiento, al menos es lo que hemos detectado en nuestra institución”.

El HCG registró 11 mil 558 valoraciones por algún factor mental de julio de 2023 a julio de 2024; de éstas, mil 186 fueron urgencias psiquiátricas y 618 interconsultas; la ansiedad generalizada y los episodios depresivos moderados fueron las principales causas de atención.

La doctora Rosa Elena Flores Montes, adscrita al Servicio de Medicina Interna del HCG Dr. Juan I. Menchaca, puntualizó que las empresas y los servicios de salud deben de vincularse y generar estrategias para prevenir enfermedades mentales, así como grandes cargas laborales.

“Es importante que existan esquemas de revisión de la salud de los trabajadores, así como actividades lúdicas y de desestrés que aminoren la presión laboral que genera ataques de pánico o ansiedad”.

Las acciones recomendadas por el HCG que deben realizar los centros de trabajo para prevenir factores de riesgo psicosocial y la violencia laboral son: establecer acciones que impulsen el apoyo social, difusión de información y capacitación; realizar actividades que promuevan el sentido de pertenencia de los trabajadores y normalizar la evaluación y desempeño emocional de los empleados.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“30 Años de la Autonomía de la Universidad de Guadalajara y de su organización en Red”

Guadalajara, Jalisco, 9 de octubre de 2024

Texto: Valeria Estefania Jiménez Muñiz

Fotografía: Adriana González | Fernanda Velazquez

Etiquetas:

[Sergio Armando Covarrubias Castillo](#) [1]

[Alejandra Fernández Villanueva](#) [2]

[Teresita Villaseñor Cabrera](#) [3]

[Minia Monserrat Aguilera Hernández](#) [4]

[Rosa Elena Flores Montes](#) [5]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/es-tiempo-de-priorizar-la-salud-mental-en-el-trabajo>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/sergio-armando-covarrubias-castillo>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/alejandra-fernandez-villanueva>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/teresita-villasenor-cabrera>

[4] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/minia-monserrat-aguilera-hernandez>

[5] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/rosa-elena-flores-montes>