



CONTEXTO ACTUAL

de los problemas de ansiedad en el entorno laboral

Según el informe del Consejo Europeo del Cerebro de 2011, el trastorno mental con mayor prevalencia es la ansiedad (14%)¹. La ansiedad es una enfermedad global: afecta en mayor o menor medida a pacientes de todas las edades, en ambos sexos y se presenta en todas las capas sociales. De hecho tal vez no exista un tema más amplio en la práctica médica.

Si nos ceñimos al estrés en el entorno laboral podemos afirmar que es uno de los principales problemas para la salud y la seguridad a los que nos enfrentamos en Europa. Casi el 25% de los trabajadores se ven afectados por él², y los estudios indican que entre un 50% y un 60% de las bajas laborales están relacionadas con el mismo³, **lo que representa un enorme coste tanto en sufrimiento humano como en perjuicios económicos.**

*Hoy en día la incidencia de la ansiedad ha aumentado. Según los últimos datos presentados en el XLIV Congreso de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática, el número de consultas de atención médica y psicoterapéutica ha crecido en torno a un 12% en los dos últimos años, y la frecuencia de visitas al psiquiatra por síndromes ansioso-depresivos ha aumentado un 10%. La situación real es más grave aún teniendo en cuenta que esta patología se encuentra infradiagnosticada por múltiples causas, **desde el extremo poliformismo que puede presentar hasta la falta de búsqueda de ayuda por parte del paciente.***

Frente a este problema multifactorial es importante identificar las causas, los estresores (eventos o circunstancias que se perciben como amenazantes y que actúan como gatillo desencadenando la reacción de ansiedad), **así como los factores de riesgo psicológicos, ambientales y sociolaborables a los que pueda estar expuesto el paciente.**



Si hablamos de causas de estrés laboral, **las más frecuentes son sobrecarga de trabajo**, falta de claridad en las funciones a realizar, exigencias por encima de las competencias del empleado e inseguridad laboral.

“Trabajar siempre bajo presión puede multiplicar por 5 el número de accidentes”.

Las señales de alerta del estrés son una baja productividad, absentismo por enfermedad, cambios emocionales como irritabilidad, síntomas como ansiedad, fatiga, palpitaciones, insomnio, incapacidad para disfrutar con lo que hace...en resumen, mala salud física y mental.

Además, el estrés se asocia con un peor estilo de vida, influyendo en la alimentación y en la práctica de actividad física. Con el tiempo, el desgaste, **la ansiedad y la depresión pueden producir hipertensión, somnolencia, problemas de estómago y problemas musculares, como lumbalgias y contracturas.**

Hay que tomar las riendas: un poco de estrés ayuda, pero hay que intentar evitar ser catastrofistas o exagerados. Desde el punto de vista empresarial, se ha demostrado que una plantilla sana es fundamental para el éxito. **Además, un entorno laboral pensado y diseñado para reducir la ansiedad y el estrés reduce en menos costes,** ya que se reduce el absentismo y los costes sanitarios derivados de la atención y medicalización del trabajador.

Bibliografía-fuentes:

1. Informe del 2011 del Consejo Europeo del Cerebro

2. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. <http://osha.europa.eu/es/topics/stress>

3. University of Nottingham, news release, Oct. 21, 2009 / HealthDay

4. Infografía de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo:

http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1 La organización del trabajo y el estrés. Serie de protección de la salud de los trabajadores nº3. OMS 2004.

5. Infografías estrés laboral (hay 3 diferentes e interesantes):

<https://www.healthy-workplaces.eu/es/campaign-material/e-materials>

6. ¿Cómo reducir el estrés laboral? Disponible en:

<http://blog.promocionesfarma.com/salud/como-reducir-el-estres-laboral/> (último acceso: febrero 2015).

7. Consejo integral en estilo de vida en atención primaria, vinculado con recursos comunitarios en población adulta. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. CONSEJO INTEGRAL EN ESTILO DE VIDA EN ATENCIÓN PRIMARIA, VINCULADO CON RECURSOS COMUNITARIOS EN POBLACIÓN ADULTA. Aprobado por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud el 14 de enero de 2015. Disponible en:

http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Consejo_Integral_EstiloVida_en_AtencionPrimaria.pdf (último acceso: febrero 2015).

8. Folleto e infografía: El Estrés. Cómo afrontar mejor los retos de la vida. Disponible en:

<http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadname1=Content-Disposition&blobheadvalue1=filename%3Df311+-+ESTRES.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352841983263&ssbinary=true> (último acceso: febrero 2015).

9. Cómo convertir el estrés en algo positivo. Disponible en:

<http://cosaspracticas.lasprovincias.es/noticias/201502/11/como-convertir-estres-algo-20150211183009.html> (Último acceso: febrero 2015).