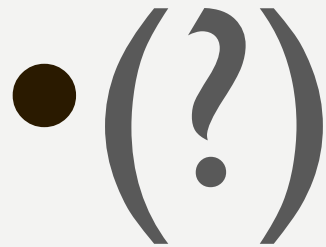


SALUD MENTAL Y ABSENTISMO



DRA RAMONA GARCIA-MACIA
14.10.2025.

¿ LA ENFERMEDAD MENTAL IMPIDE TRABAJAR ?



1. Los efectos de las condiciones de trabajo – RPS- sobre la salud mental.
2. Los efectos de la enfermedad mental sobre la efectividad y eficiencia laboral.
3. Como influye la idiosincrasia individual, las características familiares o sociales en el absentismo...

PUNTO DE PARTIDA

- DSM-5.. Si tenemos en cuenta...

Un trastorno mental es un síndrome de alteración clínica cognitiva, la regulación emocional o la conducta.

Va asociado a un estrés significativo,
o una discapacidad, ya sea social, laboral o de otras actividades importantes.

EPIDEMIOLOGIA. OMS

- → Los trastornos psíquicos son responsables del **30% de las enfermedades no mortales** y representan el **10% de las causas de mortalidad. Primera causa d'incapacidad IT en el mundo.**
- La depresión y la ansiedad consumen **12 mil millones de días perdidos cada año.**

→ La OMS identifica que los factores psicosociales más relevantes que contribuyen a la carga global de salud mental son:

- la globalización,
- la migración,
- las desigualdades socioeconómicas,
- la violencia y los conflictos interpersonales,
- la inseguridad laboral,
- las exigencias elevadas,
- horarios prolongados,
- la falta de apoyo social,
- y la falta de comunicación, la discriminación y el acoso psicológico y sexual.

Estos factores psicosociales están relacionados directa o indirectamente con el trabajo.

mujeres

hombres

0 20 40 60 80 100

P74 - Trastornos de la ansiedad/estado de ansiedad

P06 - Trastornos del sueño

P76 - Depresión/trastornos depresivos

Reacción de adaptación (P02/P82)

P80 - Trastornos de la personalidad

P75 - Trastornos de somatización

P10 - Tartamudeo, tics

P86 - Anorexia nerviosa/bulimia

P79.02 - Fobia

P79.01 - Trastorno obsesivo-compulsivo

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

LA IT. MULTIFACTORIAL

- 2024 - 9,2 millones de procesos IT

- Se ha duplicado en 10 años.

Aspectos que influyen:

- I. Saturación sanidad pública
- **II. Trastornos de salud mental**
- III. Cambio generacional
- IV. Sube el núm. de bajas y aumenta el núm. de días perdidos



CÓDIGO CIE-10	DESCRIPCIÓN	TIEMPO ESTÁNDAR
F41.1	Trastorno de ansiedad generalizada	30
F41.8	Otros trastornos de ansiedad especificados	30
F41.9	Trastorno de ansiedad, no especificado	30
F42	Trastorno obsesivo-compulsivo	60
F43.0	Reacción aguda de estrés	15
F43.10	Trastorno por estrés postraumático, no especificado	90
F43.20	Trastorno adaptativo, no especificado	15
F43.21	Trastorno adaptativo con estado de ánimo depresivo	15
F43.22	Trastorno adaptativo con ansiedad	15
F43.23	Trastorno adaptativo mixto, con ansiedad y depresión	15
F43.24	Trastorno adaptativo con alteración de conducta	15
F43.25	Trastorno adaptativo con alteración mixta de emociones y conducta	15
F43.29	Trastorno adaptativo con otros síntomas	15
F43.8	Otras reacciones a estrés grave	30
F44.4	Trastorno de conversión con síntoma o déficit motor	60
F44.9	Trastorno disociativo y de conversión, no especificado	60
F45.0	Trastorno de somatización	45
F45.21	Hipocondría	45
F45.41	Trastorno doloroso exclusivamente relacionado con factores psicológicos	45
F45.8	Otros trastornos somatomorfos	45
F48.0	Neurastenia	45
F48.8	Otros trastornos mentales no psicóticos especificados	4
F48.9	Trastorno mental no psicótico, no especificado	4
F50.00	Anorexia nerviosa, no especificada	60
F50.2	Bulimia nerviosa	60
F50.8	Otros trastornos de alimentación	60

Activa
Ve a Cor

Duración media- 2025 por CA.
De 25 dp a 93 dp

MOTIVOS DEL AUMENTO IT

- Consecuencias long covid sobre salud mental
- Los procesos de IT consumen mas días perdidos. (Seguimiento bajas laborales? Falta de recursos asistenciales especializados)
- **Interacción entre riesgos psicosociales y salud mental.**
- El peso específico de cada diagnóstico que influye en el aumento de bajas.
Edad (Con 3,1 millones de IT hasta 35 a.)
El sector sanitario es el sector que mas aumenta: un 76%.
Todos los sectores aumentan un 50%. → Estos aumentos nos señalan la importancia de los Riesgos Psicosociales (Las condiciones de trabajo desfavorables)

IT. INCAPACIDAD TEMPORAL - EDAD

• 16-25a	1.083.724 (n.IT)	var 199%	Incidencia	=768
• 26-35a	2.102.992	67%		=529
• 36-45	2.292.136	+53%		=448
• 46-55	2.241.805	+96%		=365
• 56-65	1.418.294	+128%		=345
• -----				
• Total	9.171.229	+88%		=434

Por grupos edad entre 16-25 a (2016-2023).

Datos del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social

- Un **28%** de los problemas de salud mental de la población ocupada en España está relacionado directamente con el trabajo. Se duplica los últimos 3 años (Salud mental InfoJobs).
- **Riesgos psicosociales**
- **Desarrollo tecnológico – Tecnoestrés. Tecnoadicción.**
- **Tiempo de trabajo**
- **Conexión/ Desconexión digital**

ESTRES Y FACTORES PSICOSOCIALES → SALUD.

- 1. Personas previamente sanas, enferman por exposición a riesgos psicosociales.
- 2. Los pacientes que se descompensan por exposición a estresores- Especial sensibilidad por trastorno previo.
- Un 37 % tiene trastornos de salud mental.
Además, el 68% tienen dificultad para relajarse,
Un 67% se siente triste.
- Adaptación del puesto? Corregir los riesgos psicosociales. ?



RETOS

4 FOCOS

- 1. Las características de la persona – Medicina del trabajo – exámenes en el retorno.
- 2. El entorno psicosocial - Psicosociología aplicada
- 3. Salud mental que se cronifica .- interacción entre las medidas asistenciales y terapéuticas y retorno al trabajo.
- 4. Y los especialmente sensibles -ES- valoración y adaptación del puesto.

RETOS I

- Aumentar la declaración como EEPP. Eso, permitirá el reconocimiento de los síndromes psicosociales mentales: el estrés, el burnout, la fatiga mental, y el estrés postraumático como resultado de la exposición a estresores, carga mental, carga emocional, acoso psicológico, acoso sexual, acoso por identidad o por orientación sexual.
- Patología mental de etiología laboral. A partir del diagnóstico, es necesario establecer la relación causal entre la exposición, el periodo de latencia y los síntomas morbosos.
- Es clave, el abordaje de las dependencias a drogas, las adicciones, la prevención del suicidio, y el tratamiento de la ansiedad y la depresión.
- Vencer el estigma i la discriminación.

RETOS II

- Un enfoque multifactorial e interdisciplinar.
- Vigilancia epidemiológica y elaborar un Protocolo integrado que defina los circuitos de colaboración entre los Servicios de Prevención, los Sistemas Públicos de Salud Mental, las Mutuas de Accidentes y otros agentes implicados.
- Priorizar los colectivos expuestos que cuidan a las personas, clientes, pacientes, usuarios. Con medidas de evaluación de los riesgos psicosociales.
- Vigilancia de la salud para detectar de forma precoz las consecuencias negativas para la salud psíquica, emocional y mental, y nos permitirá resolver la infradeclaración de las enfermedades mentales de etiología profesional.

RETOS III. GRAVEDAD

- - Vigilancia de la Salud que deriva casos al sistema público por enfermedad mental grave. :
 - ▣ Trastorno depresivo mayor grave.
 - Suicidio, antecedentes o ideación de suicidio.
 - ▣ Psicosis o con síntomas psicóticos.
 - ❖ Trastorno grave de la personalidad.

EL TRABAJO: PROTECCION O RIESGO ?

- Cuando pensamos en el trastorno mental dentro del ámbito del trabajo, hay tres tipologías que generan interacciones complejas:
- 1. Los efectos de las condiciones de trabajo (o desempleo) sobre la salud mental.
- 2. Los efectos de la enfermedad mental sobre el desempeño laboral.
- 3. Los efectos de otros factores individuales, familiares, socioculturales o sociales, que deben ser considerados simultáneamente.



OPORTUNIDADES

Plan acción Seguridad y Salud 2025- 2027. ITSS



Objetivo 1: Mejora de la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales (84 medidas).



Objetivo 2: Gestión de los cambios derivados de las nuevas formas de organización del trabajo, la evolución demográfica y el cambio climático (38 medidas).



Objetivo 3: Mejora de la gestión de la seguridad y salud en las pymes (9 medidas).



Objetivo 4: Reforzar la protección de las personas trabajadoras en situación de mayor riesgo o vulnerabilidad (32 medidas).



Objetivo 5: Introducir la perspectiva de género en el ámbito de la seguridad y salud en el trabajo (15 medidas).



Objetivo 6: Fortalecer el Sistema Nacional de Seguridad y Salud para afrontar con éxito futuras crisis se proponen (11 medidas).

INTERVENIR I

- I. Evaluar los factores psicosociales y los riesgos - Psicosociología.
- II. Identificar los perfiles individuales – Medicina del Trabajo.
- III. Tratar los trastornos mentales leves-moderados.
- IV. Derivar los pacientes graves a nivel especializado.- (Especialmente sensibles)

INTERVENCION II. DETECCIÓN

- - **Cambios en la personalidad:** expresiones de distrés, tristeza, ansiedad, ira, irritabilidad, hostilidad, expresiones de desvalorización o desesperanza constantes.
- — **Cambios de conducta:** deterioro de la calidad del trabajo, cambio negativo en el rendimiento, ausencias o retrasos repetidos en actividades importantes, búsqueda continúa de ventajas especiales, frecuentes conflictos interpersonales.
- — **Cambios físicos:** deterioro del aspecto físico y del autocuidado, cambios importantes de peso, fatiga excesiva, alteraciones del sueño, indicadores de adicción
- — **Conflictos:** quejas de usuarios y/o compañeros, ordenes inapropiadas, ausencias no justificadas, conflictiva extra-laboral paralela a la del trabajo, expresiones de preocupación por parte de compañeros y/o supervisores.
- -→ Derivación a un especialista en salud mental de los casos graves.

INTERVENCION III: ESPECIALMENTE SENSIBLES

- Primero, adaptar el puesto de trabajo a la persona a sus características personales. (es relevante el uso de armas, el contacto con personas, maquinaria y vehículos).
- Al mismo tiempo, mejorar las estrategias de afrontamiento individual de los estresores.
- Seguimiento individualizado –IT para una reincorporación precoz.

IV. PAE- PROGRAMA DE ATENCIÓN AL EMPLEADO

- — Asesoría y tratamiento médico. Incluyendo salud mental, adicciones (tabaco, alcohol y otras drogas), y buenos hábitos saludables.
- — Asesoría y tratamiento psicológico. En salud mental y adicciones, situaciones de crisis, preparación para la jubilación, afrontamiento del estrés, ...
- — Asesoría e intervención jurídica - ante despidos, fusiones y cambios organizativos. Divorcios, pérdidas y otras rupturas.

INTERVENCIONES V —RED FLAGS

- - Trabajador con trastorno mental crónico.
- — Caso clínico complejo (por ejemplo con patología dual, complicaciones psicosomáticas, etc.).
- — Empleos de elevada responsabilidad sobre terceros (profesiones asistenciales o de alto riesgo físico para sí mismos o terceros).
- Los síndromes psiquiátricos más frecuentes del ámbito laboral:
- Estrés postraumático, Estrés crónico, Burnout, Fatiga mental, Violencia.

CONCLUSIÓN

- Desde la promoción de la salud a la reinserción,...
- Adaptación de las exigencias del puesto:
- Exigencias emocionales, exigencias cognitivas, tiempos de trabajo, turnos, gestión del tiempo, desconexión digital.
- Hacer un buen diagnóstico mental y psicosocial, para reorientar la intervención.

**GRACIAS POR
VUESTRA
ATENCIÓN!**