

FICHAS INFORMATIVAS: SALUD MENTAL EN EL AMBITO LABORAL

07 DEPRESIÓN DE ORIGEN LABORAL

La Organización Mundial de la Salud, en adelante OMS define el trastorno depresivo (o depresión) como un trastorno mental común. Implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo.



En cifras (Datos obtenidos del informe de la OMS "La salud mental en el trabajo" 2024.):

- La OMS muestra como al año, a nivel mundial, se estima que se pierden 12 000 millones de días de trabajo debido a la depresión y la ansiedad, lo que se traduce en un billón de dólares por año en pérdida de productividad.
- A escala mundial, aproximadamente 280 millones de personas sufren depresión.
- La depresión es aproximadamente un 50% más frecuente entre las mujeres que entre los hombres.
- Cada año se suicidan más de 700 000 personas.

Según el informe de Precariedad laboral y Salud Mental, elaborado por el Ministerio de Trabajo: "La ansiedad y la depresión son los dos principales cuadros clínicos responsables de la carga de enfermedad de los problemas de salud mental". Además, España es el país que más ansiolíticos e hipnóticos consume del mundo por habitante. Casi un 11% de adultos declara haber consumido tranquilizantes, relajantes o pastillas para dormir.

En España, el informe del Ministerio de Trabajo mencionado anteriormente y presentado a principios de 2023 señala textualmente: "Se aprecia, especialmente en el caso de las mujeres, un mayor riesgo de depresión en la situación laboral más precaria y en caso de desempleo, con un gradiente según la clase social ocupacional. Entre la población activa hubo un total de más de 511.000 casos de depresión, con un riesgo atribuible poblacional del 33,2%, de modo que se puede decir que si la población precarizada (incluyendo la desempleada) hubiera tenido un empleo estable, se hubieran podido evitar casi 170.000 casos de depresión."

Desde UGT Madrid consideramos que la depresión es una enfermedad mental que ha de tratarse y prevenirse como el resto de enfermedades físicas que puedan padecer las personas trabajadoras en su día a día. La normalización de compatibilizar el trabajo con la presencia de una enfermedad mental es algo que puede afectar a las personas trabajadoras en todos los ámbitos de su vida.

Tipologías de la depresión

Según el Instituto Nacional de Salud Mental de EEUU, se establecen tres tipos de trastornos depresivos. La aplicación de esta tipología no implica que si se sufre de uno de los tipos se descarte tener síntomas de otra de las variantes. Los tres tipos de depresión son:

Depresión mayor

que incluye síntomas de un estado de ánimo depresivo o pérdida de interés, la mayor parte del tiempo durante al menos dos semanas, y que interfiere en las actividades diarias. Imposibilita a la persona a realizar sus actividades vitales.

Trastorno depresivo persistente

(también llamado distimia o trastorno distímico), que consiste en síntomas de depresión menos graves que duran mucho más tiempo, al menos durante dos años. Esto implica una serie de sentimientos o pensamientos que degeneran en baja autoestima, pérdida del interés, fatiga o cansancio crónico.

Trastorno bipolar

Que se define como la afección de salud mental que afecta al estado de ánimo, la energía, la actividad y la ideación de la persona y que se caracteriza por la aparición de episodios maníacos (o hipomaníacos) y depresivos (OMS)

Síntomas asociados a la depresión laboral

Síntomas Anímicos	Tristeza, disminución de las emociones positivas
Síntomas Motivacionales	Apatía, falta de motivación, retardo psicomotor
Síntomas cognitivos	Fallos en la memoria, dificultad para atender y concentrarse. Aparición de dinámicas de pensamiento cíclicas que provocan dificultades para mantenerse en una tarea.
Síntomas físicos	Aparición de alteraciones en el sueño (insomnio). Pérdida del apetito, pérdida de la libido y aparición de dolores de cabeza, espalda o estómago crónicos.

Tabla elaborada por UGT en la carpeta de fichas de prevención de riesgos psicosociales del Observatorio de Riesgos Psicosociales de UGT (2013).

Condiciones de trabajo como causa de la depresión laboral.

Según el informe de la OMS: La salud mental en el trabajo (2024), hay una serie de condiciones que pueden afectar negativamente al desarrollo laboral y personal de las personas trabajadoras, algunos ejemplos son:

- **Cargas de trabajo excesivas y horarios muy prolongados.**
- **Inseguridad en el trabajo.**
- **Funciones laborales poco definidas.**
- **Poca valoración en materia profesional y personal.**
- **Cultura institucional que permite y perpetra actitudes negativas.**
- **Acoso u hostigamiento.**

Prevención de la depresión de origen laboral

Son necesarias la prevención y el cuidado de las enfermedades mentales como el caso de la depresión. Debemos tener en cuenta los factores psicosociales para de este modo disminuir en la medida de lo posible las consecuencias negativas de este tipo de enfermedades:

- **Evaluación de los riesgos psicosociales.**
- **Información y sensibilización de lo referido a los riesgos psicosociales.**
- **Planteamiento y cumplimiento de una actividad preventiva eficaz.**
- **Vigilancia específica de la salud mental.**



UGT Madrid considera esencial el fortalecimiento de la información de los riesgos psicosociales para ser capaces de prevenir sus consecuencias negativas. La función de informar tanto a las personas trabajadoras como a las empresas juega un papel fundamental para la prevención de los riesgos psicosociales. Esto debe ir acompañado de una evaluación de los mismos por parte de la persona empresaria, con el establecimiento de una serie de indicadores que nos permitan evaluar el proceso y los resultados.

Documentación Relacionada

- Informe Precariedad laboral y Salud Mental Ministerio de Trabajo (2023)
- Informe de la OMS: Trastorno bipolar
- Informe de la OMS: La salud mental en el trabajo (2024)
- Directrices básicas para la gestión de los Riesgos Psicosociales – Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (Febrero 2022)
- Depresión - DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS. Institutos Nacionales de la Salud Publicación de NIH Núm. No. 24-MH-8079S (Revisada en 2024)