

# Salud Mental en el Lugar de Trabajo



La **salud mental** es un componente importante del bienestar general y es igual de importante como la salud física para todos los empleados. Los problemas de salud mental debidos al trabajo tienen el potencial de afectar negativamente las interacciones sociales, la productividad, el rendimiento y el ausentismo de un empleado.

El **estrés** afecta a las personas de diversas maneras, por ejemplo, tensión muscular, dolores de cabeza, malestar estomacal, presión arterial alta y enfermedades cardíacas. Ignorar el estrés en el lugar de trabajo puede tener efectos negativos a largo plazo en las personas, las familias, los compañeros de trabajo y las comunidades.

## Eventos traumáticos

A veces, una experiencia impactante, aterradora o peligrosa puede ser tan intensa que puede tener un impacto emocional, cognitivo, conductual y físico en una persona. Algunos ejemplos de eventos traumáticos que pueden ocurrir en los lugares de trabajo son:

- Explosiones en emisión de sustancias químicas
- Colapsos de edificios, grúas u otros equipos
- Compañeros de trabajo lesionados o muertos en el trabajo
- Abuso o agresión de un compañero de trabajo o cliente

Es normal sentirse asustado durante y después de un evento traumático. Esto es parte de la respuesta de "lucha o huida" del cuerpo ante un posible peligro.

Los eventos traumáticos pueden ocurrirles a los trabajadores en todas las industrias. Después de experimentar un evento traumático, las personas pueden:

- Sentirse ansioso, triste o enojado
- Tener pensamientos aterradores o flashbacks
- Tener pesadillas recurrentes

- Estar confundido o incapaz de pensar con claridad
- Tener dificultades para conciliar el sueño y permanecer dormido
- Asustarse con facilidad



Si estos síntomas continúan mucho tiempo después del evento o afectan la vida cotidiana, pueden ser signos de trastorno de estrés agudo o trastorno de estrés postraumático. Ambos requieren ayuda profesional para abordarlos.

## Trastorno por consumo de sustancias

El trastorno por consumo de sustancias es un deseo persistente de consumir sustancias, incluso frente a consecuencias negativas. Algunas personas llegan a depender de los opioides, los estimulantes, el alcohol u otras sustancias, incluso cuando las sustancias causan daño. Las personas pueden desarrollar una dependencia de las drogas, incluidos los medicamentos recetados y el alcohol por muchas razones, incluida la presencia de otras afecciones de salud mental, dolor crónico o lesiones. Independientemente de la razón subyacente, el trastorno por consumo de sustancias se puede tratar y controlar.



### MAYO

Mes de Concientización de la Salud Mental

### JUNIO

Mes de Concientización del Trastorno de estrés Postraumático

### SEPTIEMBRE

Mes Nacional de la Prevención del Suicidio  
Mes Nacional de la Recuperación

## Suicidio

El suicidio puede afectar a cualquier persona, en cualquier lugar y en cualquier momento. Pero no es inevitable. Hay ayuda disponible.

De acuerdo con el CDC<sup>1,2</sup>

- Cada año, más de 12 millones de adultos piensan seriamente en el suicidio.
- Cada año, más de 3 millones de adultos hacen un plan para suicidarse.
- Cada año, más de 1 millón de adultos intentan suicidarse.
- Cada año, más de 48,000 personas mueren por suicidio en los Estados Unidos.

Las personas de cualquier edad, sexo y origen pueden tener pensamientos suicidas. Las condiciones de salud mental no tratadas pueden conducir a estos pensamientos e incluso a acciones suicidas. Es por eso por lo que es importante proporcionar recursos y alentar a las personas a buscar ayuda cuando tienen problemas de salud mental, experimentan eventos traumáticos o luchan contra trastornos por uso de sustancias.



Ciertos factores pueden aumentar el riesgo de que una persona desarrolle pensamientos suicidas e intente suicidarse, como:

- Problemas de salud mental como depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia, trastornos de ansiedad y trastornos por consumo de sustancias
- Eventos traumáticos
- Problemas de salud como dolor o padecimientos crónicos

- Estrés prolongado
- Tragedias o pérdidas recientes
- Problemas legales o judiciales
- Pérdida de empleo o problemas financieros
- Trastornos por consumo de sustancias
- Traumas en la niñez
- Violencia doméstica

## Referencias

1. [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(2021\)](#)
2. [Estadísticas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(2021\)](#)

## Recursos

Los empleadores pueden ayudar a cambiar el estigma de la salud mental dándole prioridad como parte de la cultura de su lugar de trabajo, teniendo conversaciones al respecto y sabiendo cómo apoyar a los trabajadores que dicen que necesitan ayuda. Estrés en el lugar de trabajo - Información general | Administración de Seguridad y Salud Ocupacional ([osha.gov](https://www.osha.gov))

- [Prevención del suicidio en la construcción de OSHA](#)
- [Estrés en el lugar de trabajo de OSHA](#)
- [Llame o envíe un mensaje de texto al 988](#) para asesoramiento de crisis gratuito y confidencial en cualquier momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- [Envíe un mensaje de texto a un consejero al 838255](#) para la Línea de Crisis para Veteranos
- [Envía Talk al 741741 para inglés](#)
- [Envía Ayuda al 741741 para español](#)

Obtener ayuda

