

There are no translations available.

Circular 2376-2023

Transcribimos a ustedes un artículo muy interesante sobre “la Depresión y el Trabajo”, publicado en el diario “El Economista” el 13 de enero 2023, escrito por Blanca Juárez.

Depresión y trabajo, un desafío que también atañe a las empresas (y con urgencia)

La **depresión** es una de las enfermedades más discapacitantes. Es lo primero que explica la doctora Jacqueline Cortés Morelos, académica del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Y lo último que menciona, al terminar la entrevista, es: “No tengan miedo a **la atención psiquiátrica**”. Hay un gran estigma sobre ella”, el cual impide que muchas personas reciban ayuda a tiempo y cambien su vida. O la conserven.

En México, el 19.5% de las mujeres y el 10.7% de los hombres en edad de trabajar padecen depresión, esto implica que en promedio afecta al **15.1% de la población adulta** del país, de acuerdo con la última

Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (Enbiare) del Inegi.

El tema no sólo concierne a quienes la padecen. La organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) estiman que cada año se pierden 12,000 millones de días laborales por [la depresión y la ansiedad](#) . Esto le cuesta a la economía mundial casi 1 billón de dólares.

Además, la pandemia ha sido un catalizador para estos padecimientos, cuyos casos se estima que han crecido 25% en los últimos años. “La depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad”, detalla la OMS.

Pero aún más importante, cuesta vidas. Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), en 2021 **se suicidaron 8,433 personas** en México. En 1990, el organismo reportó que fueron 1,941 personas. De esta manera, la cifra se ha cuadruplicado en tres décadas.

El grupo con mayor riesgo de fallecimiento por suicidio es el de hombres de **entre 15 y 29 años** , con una tasa de 16.2 decesos por cada 100,000 hombres entre estas edades. Personas que, bajo la valoración del sistema económico, deberían ser productivas.

En 2021, el 65% de las de la población de entre 15 y 29 años que se suicidó tenía trabajo. [Labrar con depresión](#) implica cumplir metas, concentrarse, dar lo mejor de sí cuando parece que no hay nada bueno dentro de sí, manejar los retos cotidianos de la ocupación, demostrar creatividad y energía, lidiar con un ambiente laboral violento o poco empático.

O buscar un empleo teniendo depresión y asistir a entrevistas en las que se espera que la persona cumpla con un perfil en el que **la depresión no cabe**. Resistir a las negativas. Reponerse y volver a buscar. Todo esto parece tortuoso.

El papel de las empresas y la salud mental

Los lugares de trabajo pueden ser un **riesgo para la salud mental**, señala el *Informe mundial*

sobre salud mental

de la OMS, publicado en 2022. Empleadores y gobiernos son responsables de crear oportunidades laborales para “las personas con trastornos mentales y de promover y proteger la salud mental de todos los trabajadores”.

Los gobiernos deben aplicar la legislación en derechos humanos, trabajo y salud ocupacional. “En el caso de los empleadores, [las directrices de la OMS](#) destacan la importancia de las intervenciones institucionales, la capacitación de los administradores en materia de salud mental y las intervenciones destinadas a los trabajadores”.

Además, es urgente que [quienes padecen esta enfermedad busquen ayuda](#) . Pero se enfrentan a varios obstáculos: un sistema de salud mental deficiente, la falta de recursos económicos, los prejuicios sobre la depresión o jornadas laborales inflexibles que les impiden atenderse.

Por ello, es necesario que **los centros de trabajo** atiendan su responsabilidad, que comienza informándose. La depresión “impide funcionar adecuadamente” y si no la tratas a tiempo, puede agravarse al grado de ser mortal, porque se puede acompañar de conducta suicida”, enfatiza la doctora Jacqueline Cortés.

La **depresión no es tristeza**, aclara. Esto último “es una emoción normal. Tampoco es un duelo. Perder a una persona, un trabajo o algo importante puede generarnos ese estado” que será temporal. Son varios los factores que pueden desencadenarla, pero también hay “cierta vulnerabilidad genética” de padecerla.

¿Cómo identificar síntomas de depresión?

Hay **algunas señales** que líderes o empleadores pueden notar en una persona trabajadora que vive con depresión. “Su productividad disminuye, llega tarde, falta o se ausenta”, explica la psiquiatra. Interactúa poco, tiende a aislarse y muestra cierta irritabilidad.

Los malestares físicos, como dolores de cabeza, son otro rasgo, así como la pérdida o el aumento del apetito. También las **alteraciones en el sueño**, como el insomnio, el que se manifiesta en la dificultad para dormir, despertar en la madrugada o despertar muy temprano

sin haberlo planeado; o bien, dormir y no descansar o sentir mucho sueño.

Hay **pérdida de concentración** y de memoria, lo que “les puede hacer cometer errores”. La falta de energía, desmotivación y ganas de llorar son también síntomas.

“Otras de las **características de la depresión** es que las personas se sienten aletargadas o aceleradas, todo les cuesta mucho trabajo, se enfocan más a lo negativo”, detalla la especialista. En un estado grave “piensan que no vale la pena vivir” y pueden intentar quitarse la vida y lograrlo.

La [capacitación para todos los niveles](#) sobre la salud mental es esencial, para prevenir la depresión, dice la doctora. Pero también la motivación y el reconocimiento del trabajo. Si el problema ya está presente, “canalizarles con un especialista y apoyarles en el proceso”.

Otra acción, agrega, es crear un **ambiente laboral de empatía** y comprensión. “Darle la importancia que se merece la salud mental mejorará la productividad”.

Todavía muchas personas ocultan este padecimiento por **temor a perder el trabajo**, “pero no podemos tapar el Sol con un dedo. Lo que no digamos en palabras lo expresará nuestro cuerpo y nuestras conductas”.

Las **ayudas psicológica y psiquiátrica** todavía están envueltas en el tabú; sobre todo esta última. “La gente cree que es para personas locas, o que los tratamientos causan adicción y ni un solo antidepresivo la provoca. Indicados por quien sabe manejarlos, van a mejorar y van a cambiar mucho su calidad de vida y por ende, mantener su trabajo”, concluye.

“Unámonos más que nunca en un Gran Acuerdo Por México”