

Día Mundial de la Salud Mental 2017 – La salud mental en el lugar de trabajo

Durante la vida adulta pasamos gran parte de nuestro tiempo en el trabajo. Nuestra vivencia en el trabajo es uno de los factores que determinan nuestro bienestar general.

Los empresarios y directivos que ponen en práctica iniciativas para promover la salud mental en el entorno laboral y prestan apoyo a los empleados que padecen trastornos mentales comprueban que no solo se obtiene una mejora de la salud del personal, sino que también se produce un aumento de la productividad. En cambio, un entorno de trabajo adverso puede ocasionar problemas físicos y psíquicos, un consumo nocivo de sustancias y de alcohol, absentismo laboral y pérdidas de productividad.



Los trastornos por depresión y por ansiedad son problemas habituales de salud mental que afectan a la capacidad de trabajo y la productividad. Más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión, un trastorno que es la principal causa de discapacidad, y más de 260 millones tienen trastornos de ansiedad. De hecho, muchas personas padecen ambas afecciones.

De acuerdo con un estudio reciente de la OMS, se estima que los trastornos por depresión y por ansiedad cuestan anualmente a la economía mundial US\$ 1 billón en pérdida de productividad.

Cada 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, con el objetivo general de concienciar sobre los problemas relacionados con la salud mental y movilizar esfuerzos para ayudar a mejorarla. Este año, el tema escogido es *La salud mental en el lugar de trabajo*.