

Editorial

Salud mental y riesgos psicosociales en el trabajo: un reto y una prioridad

Ante el posible cambio en la normativa española en materia de prevención de riesgos laborales, hemos ido abordando en los últimos editoriales de nuestra revista distintos temas sobre los que se está valorando realizar dicho cambio, como son el teletrabajo, la perspectiva de edad y género, y la turnicidad.

En este editorial, vamos a considerar la salud mental de los trabajadores y los riesgos psicosociales en el lugar de trabajo, en los que se está enfocando también la actualización de la normativa de prevención de riesgos. Para ello, nos podemos hacer unas preguntas.

¿Qué situación tenemos ahora en España respecto a salud mental y riesgos psicosociales en el trabajo? Vemos que el absentismo en España presenta unos índices elevados y lo que es más preocupante, con una tendencia creciente al ascenso. Los últimos datos disponibles nos indican que los trastornos de salud mental suponen la segunda causa de incapacidad temporal, suponiendo casi un 20% de todos los días de absentismo por enfermedad común. Además, este tipo de bajas médicas son especialmente largas, con una duración media de 100 días. Y tenemos además un dato abrumador, que es un incremento de las bajas laborales relacionadas con salud mental superior a un 480% desde el año 2018 al 2024 (dato del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo).

¿Por qué tenemos esta situación actualmente? Existen varias causas posibles como son la inseguridad laboral y los cambios frecuentes

organizativos en las empresas. También hay que considerar que existe un mayor grado de concienciación y de diagnóstico de los problemas de salud mental.

Merece una especial mención las alteraciones de salud mental en el trabajo de los jóvenes, suponiendo la primera causa de los procesos de incapacidad temporal en este segmento de edad. Esta problemática se relaciona con factores laborales como es su mayor precariedad laboral, y con factores personales como su mayor vulnerabilidad.

Por otra parte, en los trabajadores mayores, los procesos de incapacidad temporal causados por alteraciones de salud mental son de mayor duración, lo que se pueden relacionar con cuestiones organizativas de las empresas y con burnout de los trabajadores.

Y llegamos a la gran pregunta ¿cómo podemos cambiarlo? Parece claro que tras identificar las causas habría que considerar dos frentes de actuación, la empresa y el trabajador. Y en este campo de actuación, que hasta podemos denominar campo de batalla, el médico del trabajo debe tener voz y voto.

En las empresas, el tema de los riesgos psicosociales y la salud mental de los trabajadores debe abordarse sin temor, de manera práctica y no por puro formalismo o requisito legal. Las acciones que se lleven a cabo para abordar los riesgos psicosociales deben ser específicas para cada empresa, con lo que se podrán obtener

mejores resultados. Para ello, habrá que tener en cuenta en especial ciertos grupos de trabajadores, como por ejemplo los jóvenes o los más mayores, en los que hemos visto que la incidencia y la duración del absentismo son mayores.

Y respecto a los trabajadores, hay que ayudar a prepararlos respecto a la prevención de alteraciones de la salud mental relacionadas con el trabajo desde las tres vertientes clásicas preventivas, es decir la prevención primaria, secundaria y terciaria. Dicha preparación debe ser planificada y realizada tanto a nivel colectivo de una empresa, como a nivel individual de cada trabajador.

Finalmente, no debemos olvidar medir los resultados de estas acciones preventivas, de tal

manera que podamos seguir su evolución a nivel de la empresa, utilizando indicadores que nos muestran el grado de satisfacción en el trabajo, como son el absentismo, la rotación voluntaria de personal y las encuestas de clima laboral.

A modo de conclusión, las empresas deberían abordar los riesgos psicosociales en el trabajo, sin cortoplacismo y hacerlo de manera integral, objetiva y práctica. Y los médicos del trabajo deberían buscar como objetivo la mejora de la salud mental de los trabajadores, lo que redundaría en la salud de su empresa.

Teresa del Campo Balsa
Directora de la Revista de la Asociación Española
de Especialistas en Medicina del Trabajo