



Depresión de origen laboral

Definición de Depresión.

Actualmente, el concepto de depresión se inscribe dentro los trastornos de estado de ánimo (así lo incluye en su clasificación el DSM-IV¹)

No existe una definición de depresión sino aproximaciones- desde Hipócrates hasta Kraepelin- sobre el concepto con las notas comunes de entenderlo como un síndrome caracterizado por la tristeza, el desánimo y pérdida de interés. Entendida como emoción tiene un función adaptativa que puede ser necesaria para nuestra vida, pero que, que en función de la duración, frecuencia, intensidad o autonomía puede interferir con la capacidad adaptativa de quien lo sufre convirtiéndose entonces en un estado depresivo y volviéndose en algo patológico.

Según la OMS² la depresión afecta a 350 millones de personas y, puede convertirse en un problema de salud serio, sobre todo cuando es de larga duración e intensidad dado que provoca problemas no sólo laborales sino también de índole social.

Estar triste puede ser o no ser adaptativo

Según una encuesta de la Asociación Europea de Depresión³ realizada en 2012, uno de cada diez trabajadores/as se ausentó de su puesto de trabajo como consecuencia de una depresión, lo suponía un media de 36 días de trabajo.

Según la misma encuesta, un 52% de los/las españoles/as abandonó su puesto de trabajo por una depresión, el 26% de los/las encuestados/as, manifestaron que pasaron más de 41 días fuera del trabajo a causa de una depresión, el 30% en el caso de España- De los síntomas asociados a la depresión, para el 93% de los/las españoles/as era el desánimo, seguido de los problemas de concentración (59%).

Según la VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo (VII ENCT)⁴ para un 60% de trabajadores/as su salud han empeorado siendo la depresión / tristeza el motivo, y el 61% han acudido al médico por esta causa.

Tipos de Depresión.

Para entender el tipo de depresión hemos de atender al "episodio" así, el DSM-IV establece tres episodios: depresivo mayor, maniaco e hipomaniaco, La combinación de uno u otro modo de estos episodios da lugar a la definición de los trastornos específicos del estado de ánimo: los trastornos depresivos son aquellos en los que nunca ha habido episodios maníacos o hipomaniacos en la vida de un sujeto, mientras que en los bipolares sí. Así, sin profundizar mucho, podemos distinguir entre:

- **Trastorno Depresivo mayor:** sería aquel que invalida a la persona para realizar su vida, supone una disminución acusada del interés o de la capacidad para el placer en todas o casi todas las actividades. Puede ser única o recurrente.
- **Trastorno Distímico:** El trastorno distímico se trata de estados depresivos prolongados, en donde la persona puede sentirse con: baja autoestima, baja autoconfianza o sentimientos de inadecuación, pesimismo, desesperación o desesperanza, pérdida generalizada de interés o placer, fatiga o cansancio crónicos, entre otros síntomas, durante un periodo de dos años.
- **Trastornos Bipolares:** los trastornos bipolares son cambios cíclicos en el estado de ánimo que pueden ir desde la euforia hasta la depresión, así podemos encontrar:
 - **Trastornos Bipolar I:** puedes ser maníaco, hipomaniaco, depresivo o mixto.

Con la Financiación de:
DI-0007/2013



1 <http://www.psicomed.net/dsmiv/dsmiv6.html>

2 <http://www.who.int>

3 <http://www.europeandepressionday.com/>

4 VII Encuesta Condiciones de Trabajo 2011 Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.. Ministerio de Empleo y Seguridad Social. Pag 53-55. <http://www.insht.es/portal/>



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



- **Trastorno Bipolar II:** Personas que, habiendo padecido episodios depresivos hipomaniacos, nunca han padecido un episodio completo de manía.
- **Ciclotímicos:** Presenta periodos breves (entre 2-6 días) con depresión y euforia alternantes.

Síntomas de la depresión.

Síntomas Anímicos	Tristeza. Disminución de las emociones positivas: Anhedonia.
Síntomas Motivacionales	Apatía: falta de motivación. Retardo Psicomotor.
Síntomas Cognitivos	Alteración de la memoria, la atención y la capacidad de concentración. El pensamiento circular y rumiativo está especialmente ligado a la depresión, y en las tareas que requieren esfuerzo y control ejecutivo se muestra una mayor dificultad
Síntomas Físicos.	Problemas con el sueño (sobre todo insomnio). Fatiga, pérdida de apetito, disminución de actividad y deseo sexuales. Molestias como dolores de cabeza o espalda, vómitos, nauseas...

Causas de la Depresión en el trabajo.

Las causas de la depresión no son únicas se debe a una interacción de factores genéticos, bioquímicos, psicológicos, socio-ambientales, etc.. En el trabajo encontramos que determinadas situaciones pueden dar lugar a una pérdida del bienestar del/la trabajador/a lo que conduce a una pérdida de salud. Así, trabajar en unas condiciones laborales en las que existen factores de riesgos psicosocial acentuarán la posibilidad de dañar la salud y en consecuencia incrementar la sintomatología depresiva.

Existen estudios⁵ que relacionan como la capacidad de control, la autonomía sobre la tarea, la variedad de funciones y/ el apoyo social son elementos que se relacionan de forma directa con la posibilidad de incrementar la sintomatología depresiva.

Así mismo, el estrés laboral tiene una clara influencia sobre los trastornos del ánimo, teniendo en cuenta que los síntomas más comunes de éstos son la fatiga, agotamiento psicosomático, ansiedad (no debemos confundir depresión con ansiedad, para más información sobre ésta consultar la **ficha 67: Ansiedad de origen laboral**) y puede desencadenar depresión. Otros riesgos que incrementan la sintomatología depresiva pueden ser la incapacidad de poder conciliar la vida laboral con la familiar, el bienestar de los /las trabajadores/as disminuye lo que puede dar problemas de ansiedad y depresión, el Acoso⁶, una mala organización del trabajo....

Prevenir la depresión de origen laboral.

Debemos actuar sobre los riesgos psicosociales para disminuir en la medida de lo posible la parte sintomatológica de la depresión socio-ambiental. Así, algunas medidas a tener en cuenta:

- Evaluación de los riesgos psicosociales.
- Planificación de la actividad preventiva.
- Vigilancia de la salud.
- Establecer un buen diseño del trabajo, definición clara de las funciones y tarea.

Ejemplo: Una juez reconoce como accidente laboral la depresión de un agente que denunció acoso
www.elpais.es 13 AGO 2007

Informe *Depression in the Workplace in Europe: A report featuring new insights from business leaders.* Informe que trata el impacto de la depresión laboral, las consecuencias de los síntomas cognitivos en la personas, además presenta casos prácticos y que han tenido éxito en diferentes empresas para la prevención de depresión laboral. Informe descargable en www.infocop.es

⁵ Para mayor información: Chevalier A, Bonaenfant, S. Occupational factors of anxiety and depressive disorders in the French National Electricity and Gas Company. The Anxiety-Depression Group.1996. disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8941899>
Kawakami N1, Haratani T, Araki S. Effects of perceived job stress on depressive symptoms in blue-collar workers of an electrical factory in Japan Junio 1992 disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1615294>.
Mingte.A, Gálvez M. y otros El paciente que padece un trastorno depresivo en el trabajo. En Medicina y Seguridad del Trabajo. 2009.; 55 41-63 disponible en <http://scielo.isciii.es>

⁶ Harasemius. V, Díza Bernal. Evidencia Científica de la relación entre acoso laboral y depresión. En Medicina y Seguridad del Trabajo. 2013.; 59 361-371 disponible en <http://scielo.isciii.es/scielo.php>.



+ info



observatorio
de riesgos psicosociales
UGT

www.ugt.es/saludlaboral/default.aspx

