

## Depresión en el mundo del trabajo

Publicado por Salud Mental Diario ABC, el 31 de enero de 2014

<http://abcblogs.abc.es/salud-mental/author/salud-mental/>

Los datos son esclarecedores. Alrededor del 20% de las mujeres y el 10% de los varones sufrirán un síndrome depresivo a lo largo de su vida, circunstancia que afectará de una u otra manera en su rendimiento laboral o en su proceso de búsqueda de empleo. Pese a la severidad del problema, es creciente el número de personas que ocultan esta patología cuando buscan trabajo o cuando están en su puesto laboral por temor a posibles represalias, circunstancia que se ha agravado aún más con la actual coyuntura económica en que nos encontramos.

Es una evidencia que un número determinado de pacientes con depresión han de dejar de trabajar durante cierto periodo de tiempo a causa de la gravedad de sus síntomas y que otro grupo continúa trabajando aún con un gran esfuerzo, circunstancia que disminuye su rendimiento habitual. Las repercusiones de un síndrome depresivo a nivel laboral son diversas y se expresan, de común, en síntomas como cansancio desmedido, incumplimiento del horario, apatía, falta de atención y concentración, irritabilidad, disputas con los compañeros y en definitiva, disminución del rendimiento y distorsión del ámbito laboral.

Ante el temor a que la empresa tome una drástica decisión cuando una persona sufre un cuadro depresivo, el paciente actúa de manera oculta y, en ocasiones, contraproducente para su propia salud. Dentro de una empresa puede ser de gran ayuda que la persona afectada consulte estos problemas en el departamento de salud laboral, confiando en su confidencialidad, porque además de orientarte hacia un diagnóstico y un tratamiento, pueden orientar antes las dificultades laborales reseñadas hasta que los síntomas se resuelvan.

La identificación rápida de los síntomas en una persona que sufre una depresión posibilitará una ayuda eficaz, acelerará el retorno al nivel de funcionamiento previo, y reducirá mucho sufrimiento innecesario porque uno de los factores de buen pronóstico a la hora de responder a un tratamiento antidepresivo es el inicio precoz de éste.

La depresión no constituye un error, una debilidad o una falta, sino que es una enfermedad como la gripe o la diabetes. Su solución no está en superarse, poner buena cara o dominarse, ni tampoco en resignarse y aceptar el sufrimiento, sino en el seguimiento de un tratamiento adecuado, específicamente indicado, administrado y supervisado por un terapeuta experto.

Recientemente, la Asociación Europea de Depresión (The European Depression Association, EDA), ha publicado un estudio sobre el Impacto de la Depresión en el trabajo en Europa (Impact of depression at work in Europe audit, IDEA) que aporta datos de siete países europeos (España, Francia, Alemania, Gran Bretaña, Italia, Turquía y Dinamarca).

Según los resultados obtenidos en la encuesta, casi el 20% de los entrevistados habían sido diagnosticados de depresión en algún momento de su vida, de los cuales sólo el 51% tuvo algún día libre o de baja laboral por este problema, siendo el porcentaje más bajo el de Turquía con tan sólo el 25%. Los españoles que llegan a coger días o baja para recuperarse, se toman como media 30,6 días, por debajo de la mayoría de los demás países.

Si se tienen cuenta los datos de las más de 5.500 personas que no han sufrido una depresión, sólo un 35% de los españoles se lo diría a sus superiores en el caso de padecerla, siendo Dinamarca el país que más abiertamente hablaría de ello con sus jefes, con un porcentaje del 63%.

Teniendo en cuenta las aportaciones del estudio IDEA, en la mayoría de los países, todavía es un tabú la vivencia de una enfermedad mental, tanto para las personas que la han tenido como para las que no. Las 3 razones que aluden los encuestados con más frecuencia, para justificar

ese hermetismo, son: la creencia de que es algo privado sobre lo que no quieren hablar (49%), el miedo a perder el empleo (30%) y la suposición de que no van a ser entendidos (30%).

**Luis Pacheco**

**Presidente de la Sociedad Vasco-Navarra de Psiquiatría**