



DEPRESIÓN Y BAJA EN EL RENDIMIENTO LABORAL



Dr. Eduardo Cuauhtémoc Platas Vargas
Médico Psiquiatra

DEFINICIÓN

- Sentimiento persistente de inutilidad, pérdida de interés por las cosas y bajo estado de ánimo.
- Pérdida en la capacidad de disfrutar las cosas.

INTRODUCCIÓN

- Con frecuencia los síntomas depresivos son una manifestación somática:

Insomnio, hiporexia u otro malestar.

- Algunos pacientes no consultan por prejuicios o miedo a la estigmatización.

DEPRESIÓN EPIDEMIOLOGÍA

- Incidencia: 5-6 % de la población.
- El riesgo de recurrencia es alto:
 - 50 % después de 1 episodio.
 - 70 % después de 2 episodios.
 - 90 % después de 3 episodios.

Kessler RC, et al. *Arch Gen Psychiatry*. 1994;51:8-19.

Panel de Pautas de Depresión. AHCPR publication 93-0550. 1993.

Greenberg PE, et al. *J Clin Psychiatry*. 1993;54:405-418.

Keller MB et al. *J Clin Psychiatry* 1995; 56 : 22-9.

Wells KB et al. *Arch Gen Psychiatry* 1992; 49: 788-94.

Robins et al. *Review of Psychiatry*, 1988; Vol 7. American Psychiatric Press

DEPRESIÓN EN EL ÁMBITO LABORAL

- Principal causa de discapacidad.
- 350 millones la padecen.
- 800,000 se suicidan 2ª causa entre 15 y 29 años.
- Atención demora en México de 4 a 20 años.
- Alto costo 92.000.- euros en 2010.
- Se oculta en el trabajo por estigma 2/3.
- Se requiere psicoeducación, prevención, detección y tratamiento.
- Se puede ahorrar un 30% de pérdidas en empresas.

CAUSAS GENÉTICAS

- 23.5% En padres
- 16.7% En medios hermanos
- 23.0% En hermanos
- 26.3% En Gemelos



CAUSAS SOCIALES

- **Problemas laborales**
 - Desintegración Familiar
 - Menos apoyo espiritual
 - Falta de vínculos vecinales
 - Migraciones
- 

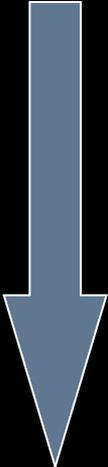
CAUSAS ECOLÓGICAS

- Contaminación
 - Mala calidad del aire.
- Problemas de tráfico
 - Mas accidentes, pérdida económica, menos horas de descanso.
 - Insomnio, fatiga física e intelectual, irritabilidad, hipoacusia, aumento de FC y TA.
- Ruido excesivo

TRASTORNOS DE LA AFECTIVIDAD

- Indiferencia afectiva
 - Tristeza
 - Inseguridad
 - Pesimismo
 - Miedo
 - Ansiedad
 - Irritabilidad
- Menos interés vital
 - Tiende o no al llanto
 - Dificultad de decisión
 - Enfoque derrotista
 - Especifico o absurdo
 - Predominio vesp.
 - Problemas familiares o laborales

TRASTORNOS INTELECTUALES

- 
- Sensopercepcion
 - Mala captación
 - Memoria
 - Difícil evocación
 - Atención
 - Fija mal eventos
 - Comprensión
 - Mala Comunicación
 - Ideas de culpa
 - Auto devaluación
 - Pensamiento obsesivo
 - Ideas repetitivas

TRASTORNOS DE CONDUCTA

- Menos Actividad
 - Descuida labores
- Menos Productividad
 - Bajo rendimiento
- Impulsos suicidas
 - Autolisis latente
- Tendencia a ingesta de OH y drogas
 - Consumo como relajante o huida

TRASTORNOS SOMÁTICOS

- T. del sueño ➤ Insomnio / hipersomnias
- T. del apetito ➤ Hiporexia / hiperexia
- Libido disminuida ➤ Deseo sexual bajo
- Cefalea tensional ➤ Musc. de nuca y temp.
- T. de la digestión ➤ Aerofagia, náuseas
- T. cardiovasculares ➤ Alt. de FC disnea

DEPRESIÓN

SÍNTOMAS SOMÁTICOS

- Fatiga
- Aburrimiento
- Cefalea
- Malestar
- Dolor articular
- Llanto fácil
- Sueño alterado
- Disfunción o pérdida del interés sexual
- Molestias GI
- Dolor abdominal vago

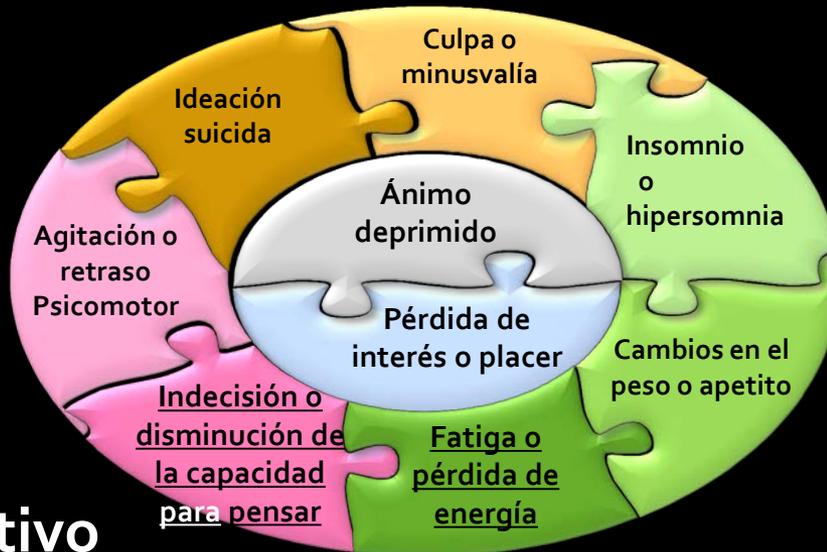
DEPRESIÓN

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS

- Desesperanza
- Baja autoestima
- Memoria afectada
- Dificultad para concentrarse
- Sentimientos derrotistas
- Irritabilidad
- Anhedonia
- Ansiedad
- Preocupación
- Pensamientos negativos
- Intensa culpabilidad
- Frustración

SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

Afectivo



Cognitivo

Somático

- 5 o más síntomas por dos semanas o más.
- Uno de los síntomas debe ser ánimo deprimido o pérdida de interés o placer.
- Deben causar malestar o deterioro **clínicamente significativo** en las áreas: social, laboral y otras.

CRITERIOS DEPRESIÓN

- Tristeza
- Anhedonia
- Pérdida de peso
- Insomnio o hipersomnias
- Agitación o enlentecimiento
- Fatiga
- Sentimientos de minusvalía o culpa
- Baja concentración
- Ideas de muerte o suicidas

* Deterioro significativo en el área laboral social u otras.

DEPRESIÓN

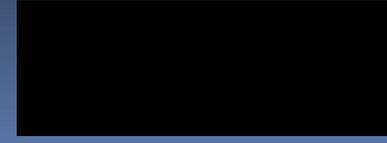
COMORBILIDAD PSIQUIÁTRICA

- Trastornos de Ansiedad.
- Consumo/ abuso/ dependencia de alcohol sustancias psicoactivas.
- Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.
- Trastornos somatomorfos.
- Trastornos psicóticos.
- Trastornos de Personalidad.



BURNOUT

Desmoralización, desilusión y agotamiento emocional.



BURNOUT

Cambios de conducta:

- Mirar el reloj con frecuencia.
- Resistencia para ir a laborar.
- Posponer el contacto con clientes/pacientes.
- Retardos en llegada o salidas.
- Pérdida de la creatividad o solución de problemas.
- Trabajar mas, con menos resultados.
- Incremento en consumo de estimulantes.
- Inhabilidad para satisfacer las habilidades recreativas y de recuperación.
- Mayor riesgo de accidentes.

BURNOUT

Cambios en el pensamiento:

- Deseos de abandonar el trabajo
- Incapacidad para concentrarse
- Pensamiento rígido: resistencia al cambio
- Incremento en la suspicacia y desconfianza
- Cinismo: culpando de esa actitud a los clientes/pacientes
- Actitud deshumanizada hacia pacientes
- Sentirse víctima. Con preocupación de las necesidades y sobrevivencia personal

BURNOUT

Cambios en los sentimientos:

- Pérdida del sentido del humor o humor negro.
- Sensación constante de haber fracasado, culpa, y autoreproches.
- Periodos frecuentes de enojo, resentimiento y amargura.
- Menos tolerancia, irritabilidad.
- Sentirse atacado.
- Sentirse desanimado e indiferente.
- Tener sentimientos de impotencia y poca creatividad.

BURNOUT

Cambios en el estado de Salud:

- Sueño desordenado.
- Enfermedades ordinarias frecuentes y duraderas.
- Incremento de la susceptibilidad a las infecciones.
- Fastidio y aburrimiento.
- Cansancio y agotamiento durante el día.

Clima Laboral

Clima Laboral Tóxico:

- No hay trabajo en equipo, no respetan reglas.
- Circulan chismes y rumores en pasillos.
- Personas poco capacitadas tienen ascensos.
- Otros toman crédito de un trabajo ajeno.
- Ante los problemas se buscan culpables no soluciones.
- No reconocimiento de logros.

Clima Laboral

- **Líder:** Guía o Jefe de un grupo del que los integrantes reconocen sus capacidades, su conducta y sus palabras logran incentivar a los miembros del grupo.
- **Jefe:** Persona en un puesto superior con las facultades de mandar a los subordinados.

Clima Laboral

Jefe Tóxico:

- Provoca conflicto.
- No muestra empatía.
- Causan miedo.
- Abusa del poder para hacer las cosas a su manera.
- No se eligieron por sus capacidades.
-  Preparación  Amenazados  Soberbia

BURNOUT

Cambios en la organización:

- Autoridades que consideren a su personal como su recurso mas valioso.
- Desarrollo de un modelo profesional de cooperación o una filosofía que sea coherente, abierta y compartida desde el punto de vista colectivo .

BURNOUT

Prevención:

- Reconocimiento y comprensión del padecimiento.

Cambios personales:

- Reavivar la actitud de que nuestro trabajo puede ser y debe ser algo que disfrutemos y nos renueve.
- Establecer relaciones confiables y confidenciales.
- Ejercicio, dieta, relajación y juego.

OMS



- Un entorno laboral negativo puede causar problemas físicos y psíquicos.
- La depresión y la ansiedad cuestan anualmente a la economía mundial US\$ 1 billón en pérdida de productividad.
- El acoso y la intimidación pueden tener considerables efectos negativos en la salud mental.
- Las organizaciones pueden aplicar muchas medidas eficaces para promover la salud mental en el lugar de trabajo y aumentar con ello la productividad.

OMS



- Aplicar las políticas y prácticas de seguridad y protección de la salud, que permitan detectar el estrés patológico, las enfermedades y el consumo nocivo de sustancias psicoactivas.
- Informar a los trabajadores de que pueden pedir ayuda.
- Promover la participación del personal en las decisiones, transmitir una sensación de control y de participación e implantar prácticas en la organización que promuevan un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal.
- Ofrecer a los empleados programas de desarrollo profesional.
- Reconocer y recompensar la contribución del personal.



MITOS

- Los medicamentos causan adicción.
 - Los psiquiatras dan drogas.
 - «Echarle ganas» o poner de su parte.
 - Falsos intentos suicidas.
- 



Dr. Eduardo C. Platas Vargas
ansiedadypresion@gmail.com