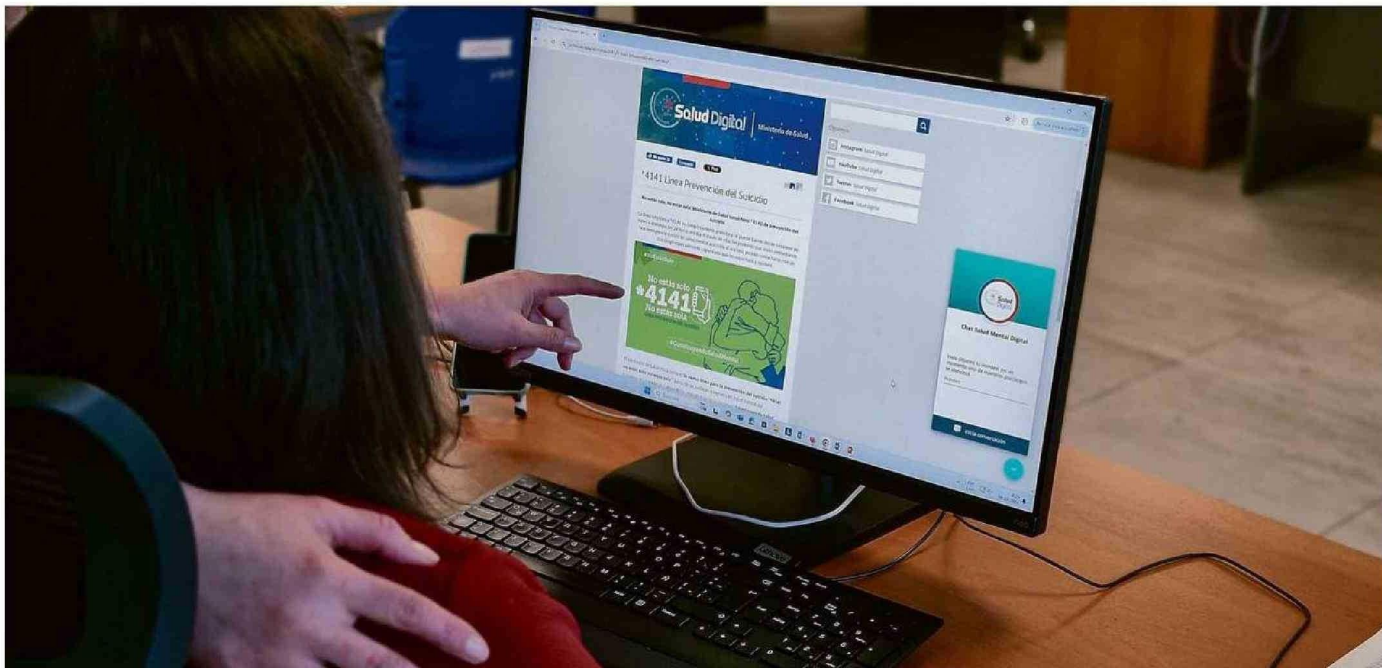


**Día Mundial de la Salud Mental 2024**

# Es tiempo de priorizar la salud mental en el lugar de trabajo



**C**ada 10 de octubre, la Organización Mundial de la Salud (OMS) celebra el Día Mundial de la Salud Mental, con el objetivo de crear conciencia y movilizar esfuerzos en apoyo de la salud mental. El tema de este año es: "Es tiempo de priorizar la salud mental en el lugar de trabajo".

Desde el Servicio de Salud del Reloncaví explican que los entornos de trabajo seguros y saludables pueden actuar como un factor protector para la salud mental.

Las condiciones insalubres, como el estigma, la discriminación y la exposición a riesgos como el acoso y otras malas condiciones de trabajo, pueden plantear riesgos importantes que afectan la salud mental, la calidad de vida en general y, en consecuencia, la participación o la productividad en el trabajo.

Los problemas de salud mental tienen un impacto directo en los lugares de trabajo al aumen-

### ¿Qué estrategias de autocuidado se recomiendan?

- Descansar lo suficiente, comer con regularidad y beber agua.
- Compartir con la familia y amistades.
- Hablar de las preocupaciones con alguien de confianza.
- Realizar actividades que le ayuden a relajarse y hacer ejercicio físico, por ejemplo, caminar, cantar, tejer, leer libros, jugar con los niños.
- Encontrar maneras seguras de ayudar y participar en actividades comunitarias.
- Mantener rutinas básicas, especialmente las actividades diarias

### ¿Cómo ayudar a una persona muy angustiada o en crisis?

- Háblele con un tono de voz tranquilo y suave.
- Intente mantener contacto visual con la persona mientras habla con ella.
- Permanezcan en un lugar seguro y recuérdale que está a salvo.
- Invítele a respirar lentamente y concentrarse en ello. Si maneja algún ejercicio de respiración, puede utilizarlo en este momento y realizarlo en conjunto.
- Acompáñele mientras recobra la calma.
- Ayúdele a priorizar sus necesidades más urgentes.
- Ayúdele a encontrar alternativas que pudiera poner en práctica.
- Si la persona tiene sensación de irrealidad o de desconexión con lo que le rodea, una posible ayuda consiste en que contacte con su entorno actual y consigo mismo.
- Acuda con la persona a un centro de salud si las reacciones aumentan o se agravan.

tar el ausentismo, reducir la productividad y aumentar los costos de la atención médica.

Sin embargo, el estigma y la falta de concienciación sobre la salud mental persisten como barreras para abordar la salud

mental en el lugar de trabajo.

#### MEDIDAS URGENTES

Con el 60% de la población mundial trabajando, se necesitan medidas urgentes para garantizar que el trabajo evite los

riesgos para la salud mental y proteja y apoye la salud mental en el trabajo.

En ese contexto, los empleados y los compañeros de trabajo pueden ser agentes de cambio en el lugar de trabajo al combatir

Servicio de Salud Reloncaví

El Servicio de Salud Del Reloncaví recuerda llamar al

**\*4141\***

LÍNEA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

O comunicarse a

**SALUD RESPONDE**  
**600 360 7777**  
**Opción 2**

el estigma y fomentar el debate abierto sobre la salud mental. También pueden aprender a identificar los signos de problemas comunes de salud mental, como la depresión, y alentar a los colegas que puedan tener dificultades a buscar ayuda.