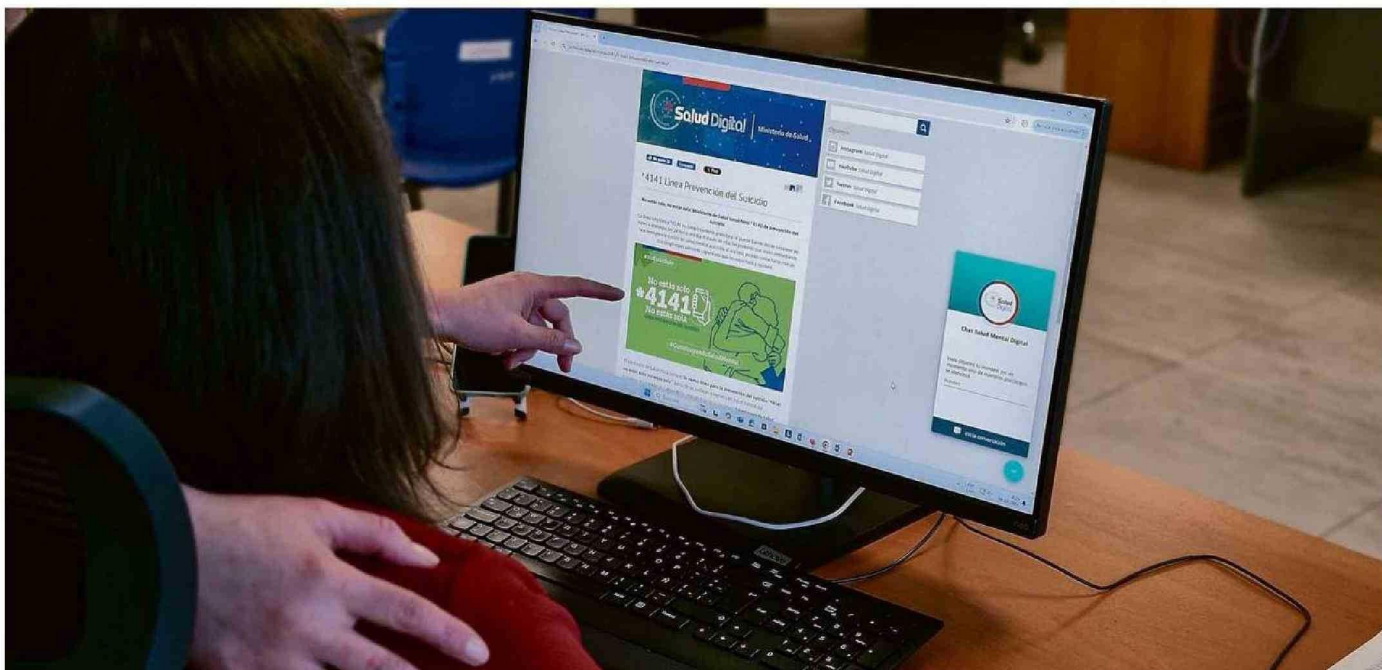


Día Mundial de la Salud Mental 2024

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



Cada 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.