

RIESGOS PSICOSOCIALES

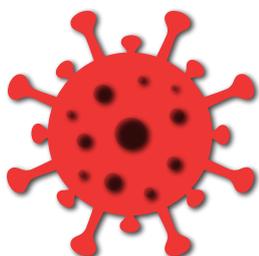
PANDEMIA COVID -19

**¡CUIDEMOS LA SALUD DEL PERSONAL
SANITARIO ELLOS HACEN LA DIFERENCIA!**

Trabajas...

- ¿Como profesional de la salud?,
- ¿Estás cumpliendo una función crítica durante la pandemia?,
- ¿Te estás enfrentando a exigencias nuevas?,
- ¿Te sientes estresado y agotado?

**Si es así...
esta información puede ser útil para ti**



RIESGOS PSICOSOCIALES

PANDEMIA COVID -19



CONTEXTO

La crisis sanitaria ha supuesto la aparición de nuevos riesgos, ha colocado a los profesionales sanitarios en una situación de exposición extrema al riesgo de afectación de su salud, no solamente física por el riesgo de contagio, sino también emocional, el COVID-19 ha pasado factura en su salud mental, ha provocado un aumento de los riesgos psicosociales en el profesional sanitario.

Los expertos advierten de que el sector sanitario es el grupo más expuesto a

sufrir secuelas psicológicas una vez termine la crisis del COVID-19, siendo el estrés postraumático el trastorno estrella que se prevé que estos profesionales puedan padecer.

Los riesgos psicosociales constituyen el enemigo a la sombra, en muchos casos no se ven, por ese motivo urge actuar en relación con la salud mental del personal sanitario porque tan importante como cuidar la salud física del personal de primera línea, es cuidar su salud mental y su bienestar

psicosocial, porque están trabajando a nuestro favor y en beneficio de todos.

Queremos que esta guía pueda servir de ayuda al personal sanitario que lleva muchos meses trabajando en condiciones de extrema dificultad.



Los riesgos psicosociales en muchos casos no se ven, por ese motivo urge actuar en relación con la salud mental del personal sanitario



Este podría ser un buen momento y un buen punto de partida para valorar los trastornos mentales, revisar el cuadro de EEPP e incluir en el listado los trastornos mentales y de comportamiento y otras enfermedades ya que en muchos casos es evidente la existencia de un vínculo directo entre la exposición al riesgo como tal en el lugar de trabajo y la enfermedad.

Tal y como advierte las Naciones Unidas en su publicación de 13-5-2020 COVID-19 and

the Need for Action on Mental Health, “la salud mental y el bienestar de la sociedad se han visto gravemente afectados por esta crisis y son una prioridad que debe abordarse con urgencia.

El COVID-19 y sus efectos es algo muy parecido a una maratón que requiere mucha resistencia, cuidado/autocuidado permanente y mucho apoyo.



ANTES DE NADA...

¿QUÉ SON LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

El INSHT los define como aquellos riesgos que hacen referencia a aquellas condiciones, que se encuentran presentes en una situación laboral y que están **directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador** como al desarrollo del trabajo.

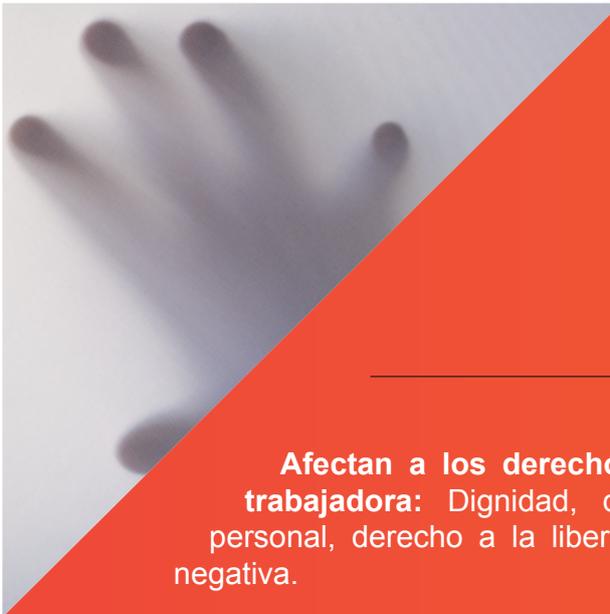
¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES RIESGOS PSICOSOCIALES?

- El estrés laboral
- Síndrome de Burnout o desgaste profesional
- La violencia laboral (recoge todas las conductas de violencia tanto física como psicológica, dentro de la violencia psicológica podemos distinguir:
 - El acoso laboral o Moobing
 - El acoso sexual
 - Acoso discriminatorio
- Fatiga de los trabajadores
- La inseguridad contractual
- El conflicto familia-trabajo

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA EVALUACIÓN DE ESTOS RIESGOS?

- 1) Es una obligación legal impuesta por la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales
- 2) Reduce gastos en bajas por enfermedad.
- 3) Reduce la rotación de personal y pérdida de talento.





¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES?

Afectan a los derechos fundamentales de la persona trabajadora: Dignidad, derecho a la integridad física y personal, derecho a la libertad, derecho a la salud positiva y negativa.

1

Tienen efectos globales sobre la salud de la persona trabajadora: a través de los mecanismos de la respuesta de estrés. La inseguridad laboral o el burnout o desgaste profesional son formas de estrés crónico.

2

Afectan a la salud mental: afectan de forma importante y global a los procesos de adaptación de la persona y su sistema de estabilidad y equilibrio mental.

3

Tienen formas de cobertura legal: a diferencia de otros riesgos en los riesgos psicosociales los límites son difusos, hay una escasa cobertura legal, aunque su alta incidencia en la salud de las personas trabajadoras, ha obligado al desarrollo de una cobertura legal inicial y al desarrollo de una jurisprudencia sobre el tema.

4

OTRAS CARACTERÍSTICAS DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES:

- 1) Se extienden en el tiempo y en el espacio.
- 2) Son difíciles de medir o cuantificar.
- 3) Se interrelacionan con otros riesgos.
- 4) Entran en juego otros factores: percepción de la persona trabajadora y su experiencia personal (OIT) .
- 5) Es complicado elaborar una estrategia de intervención: para el resto de factores de riesgo, la intervención suele ser clara y casi siempre suele haber soluciones técnicas adaptadas a cada situación.

LOS RIESGOS PSICOSOCIALES DE LA PANDEMIA COVID DEL PERSONAL SANITARIO



¿PUEDES IDENTIFICAR TUS PROPIOS SÍNTOMAS DE ESTRÉS?

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO A LOS QUE SE VEN EXPUESTOS?:

1) Demandas psicológicas:

- Miedo al contagio.
- Incremento del contacto con la muerte y el sufrimiento.
- Tensión entre protocolos y la propia tarea.

2) Incremento de la carga de trabajo:

- Cantidad de tarea.
- Tiempo de cada tarea.
- Necesidad de acelerar el ritmo.
- Esfuerzo de atención.
- Nuevos protocolos.

3) Tiempo de trabajo:

- Reducción de periodos de descanso.
- Efecto del tiempo de trabajo en la vida social.

4) Conciliación/doble presencia:

- Teletrabajo.
- Compatibilizar trabajo con tareas de cuidado de menores o personas dependientes.
- EPI (sin recursos, sin protección adecuada).



¿CUÁLES SON LOS RIESGOS Y LAS CONSECUENCIAS EN LA SALUD PSICOSOCIAL DEL PERSONAL DE PRIMERA LÍNEA?

1

Estrés

2

Fatiga

3

Burnout

4

Violencia

5

Factor humano: mayor accidentabilidad

CONSECUENCIAS

FÍSICAS

SOCIALES

PSICOLÓGICAS

Las reacciones emocionales ante situaciones de estrés intenso y prolongado:

- Sentirse bajo presión
- Tener la sensación de no poder hacer el trabajo o sentirse débil

- Síntomas físicos (dolores de cabeza, dificultad para comer y dormir)
- Síntomas de comportamiento (baja motivación para trabajar, dificultad de desconexión...)
- Síntomas emocionales (miedo, tristeza, ira)

SECUELAS PSICOLÓGICAS DEL COVID-19:

Se estima que cuando finalice la pandemia se duplicará la prevalencia de trastornos mentales y emocionales en el colectivo de profesionales de la salud, tales como:

- Aumento trastornos depresivos y ansiosos
- Mayor consumo alcohol
- Aumento de la violencia doméstica
- Aumento estrés laboral
- Reacciones de ansiedad
- Fatiga por compasión
- Estrés postraumático

De especial mención son, la fatiga por compasión y la aparición del estrés postraumático, por ser factores que amenazan la salud mental del personal sanitario:

FATIGA POR COMPASIÓN

=

DESGASTE POR EMPATÍA

Consiste en la sobrecarga emocional ante la exposición al sufrimiento ajeno de forma continuada en el tiempo.

Está relacionada con el desgaste de la relación entre el profesional y el paciente, producido por la falta de recursos para gestionar el sufrimiento del paciente, de sus familiares o del profesional mismo.

Aparece cuando se desborda la capacidad emocional del profesional sanitario para hacer frente al compromiso empático con el sufrimiento del paciente.



APARICIÓN DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

La presión asistencial que está sufriendo el personal sanitario y la sensación de impotencia les puede acabar generando el síndrome de estrés postraumático.

El diagnóstico de trastorno de estrés postraumático (TEPT) requiere que se haya producido una exposición a un acontecimiento traumático que debe ser potencialmente amenazante para la vida o para la salud del individuo o de otra persona de su entorno más cercano.

La ansiedad y el miedo son precursores de la mayor parte de la psicopatología.

El desarrollo de un estrés postraumático va a depender de la historia de psicopatología previa, de la historia de traumas previos y también de la larga duración del estrés crónico actual.

La evolución del estrés hacia la resolución o hacia la complicación, va a depender de cómo se enfoque la situación del problema.

AFECTACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS

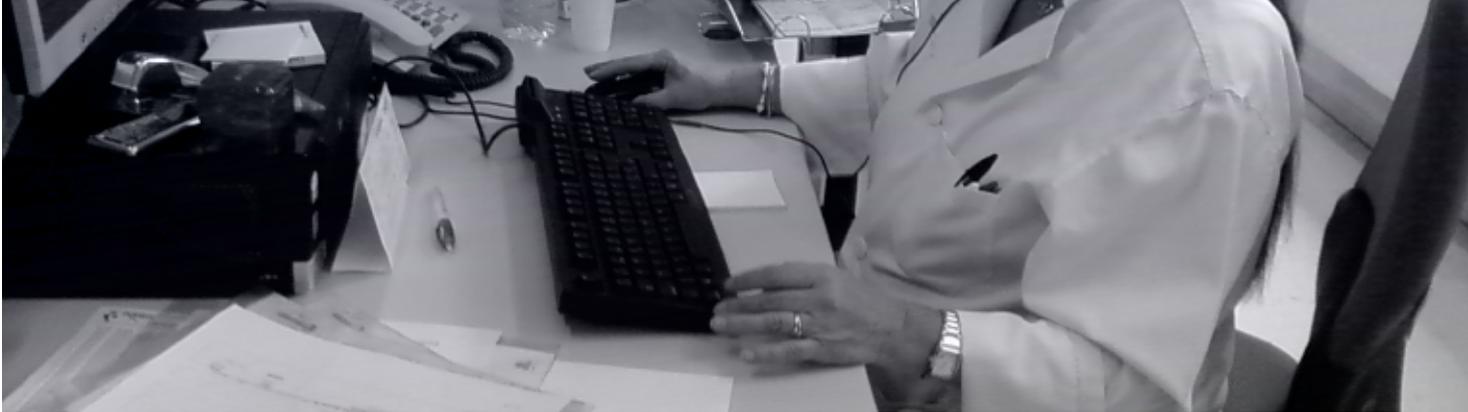


¿ESTAMOS ANTE UNA NUEVA ENFERMEDAD PROFESIONAL?

A día de hoy se consideran enfermedades profesionales a las recogidas en el cuadro de enfermedades profesionales recogidas en el Anexo I del Real Decreto 1299/2006, siempre que exista exposición al riesgo que se establece para cada una de ellas.

Las enfermedades que afectan a la salud psíquica de las personas trabajadoras NO están incluidas en el listado legal.

Sin embargo pueden ser legalmente reconocidas como accidente de trabajo, cosa que no resulta fácil y no siempre se consigue ya que para alcanzar tal calificación, el trabajo debe ser el único factor causal de la enfermedad, por lo que no tendrá la calificación de accidente de trabajo aquella enfermedad que es fruto de la concurrencia de varias causas, aunque alguna de ellas provenga del trabajo.



BENEFICIOS A NIVEL PREVENTIVO Y ASISTENCIAL LA DECLARACIÓN DE LOS TRASTORNOS PSÍQUICOS COMO ENFERMEDADES PROFESIONALES O ACCIDENTES DE TRABAJO

1) Beneficios a nivel asistencial y prestacional:

Derecho de la persona trabajadora a un régimen de protección incrementado, dando acceso al mismo a una serie de beneficios relacionados con:

- El cálculo de la base reguladora
- La cuantía de las prestaciones

- El período de cotización previo exigido para acceder a dichas prestaciones
- La posibilidad de revisión de la calificación incluso después de la edad de jubilación, etc.

2) Fomento de la actividad preventiva de la empresa:

Una vez declarada la enfermedad profesional, es obligación de la empresa investigar sus causas, reconocer los riesgos en el puesto de trabajo, identificarla en las evaluaciones de riesgo y, por tanto, adoptar las medidas preventivas adecuadas.

La empresa también estaría obligada a formar e informar a las personas trabajadoras sobre los riesgos asociados a esta enfermedad y a incluir estas patologías en la vigilancia de la salud.

3) Supondría un gran avance en la prevención de los riesgos psicosociales en las empresas:

Cuidar la salud psicosocial de las personas trabajadoras y lograr entornos laborales saludables, mejora la calidad de vida laboral de los y las trabajadoras y aumenta la eficiencia de las empresas.



4

HIGIENE MENTAL DEL PERSONAL SANITARIO



¿QUÉ PUEDES HACER POR TU PROPIO BIENESTAR?

¿CÓMO PUEDES MANEJAR EL ESTRÉS DIARIO?

¿QUÉ PUEDES HACER PARA PRESERVAR TU SALUD MENTAL?

La estrategia más acertada es centrar los esfuerzos en mantener bajo control los pensamientos, emociones y conductas, ya que el problema es complejo y requiere tiempo y medidas muy concretas.

Es importante identificar las emociones y pensamientos negativos, sin juzgarse a uno mismo.

¿CÓMO CUIDARTE MEJOR POR TU PROPIO BIENESTAR Y PARA AYUDAR MEJOR A LOS DEMÁS?

El personal sanitario tiene que cuidarse para poder esquivar esta situación, cuidarse a ellos mismos para no enfermarse, esa es una buena aportación.

RECOMENDACIONES

SUGERENCIAS DE AUTOCUIDADO:



1. Cuida tus necesidades básicas: No hacerlo pone en riesgo tu salud mental, física y pone en riesgo tu capacidad de atención a pacientes. Por eso:

- Come bien y sano
- Duerme lo suficiente
- Mantente hidratado
- Haz ejercicio físico todos los días

2. Descansa: Tomar un descanso adecuado derivará en tu propio bienestar y en una mejor atención a los pacientes:

- Realiza actividades de disfrute, que te reconforten, divertidas y relajantes (lectura, ver películas, montaña, hablar con amigos)
- Encuentra un sentido a cada día

3. Hábitos tóxicos: Elimina o disminuye el consumo de alcohol, cafeína, nicotina... (Pueden ser causa de efectos depresores, ansiedad, dificultad para conciliar el sueño, agresividad), busca otras maneras de manejar el estrés:

- Actividades de relajación, relajación muscular progresiva
- Respiración lenta
- Respiración abdominal
- Yoga, estiramientos

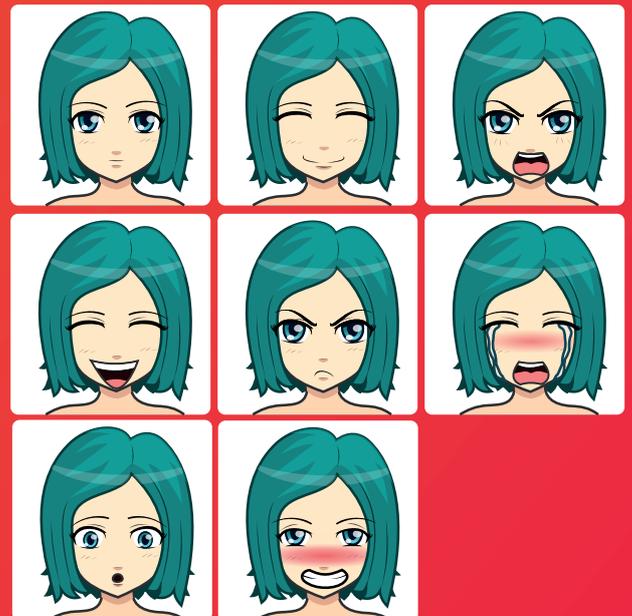
4. Mantén el contacto con compañeros/as, personas de confianza, amigos/as: La capacidad de resolver problemas es una habilidad profesional que genera sensación de logro, los elogios son reductores de estrés y fuente de motivación: Por eso:

- Respeta la diferencias
- Observa, escucha
- Comparte experiencias
- Mantén conversaciones constructivas.

5. Mantente en contacto con seres queridos y siempre que te sientas abrumado: La familia y los seres queridos son nuestro motor fuera del trabajo.

6. Observa tus propias emociones y sensaciones: Es normal sentir sensaciones desagradables por momentos (el agotamiento, el insomnio, la inapetencia, la tristeza y desesperanza, etc.) son señales de defensa ante el peligro:

- Reconoce tus signos de estrés
- Busca ayuda
- Vigila tus reacciones
- El autocuidado es tu responsabilidad



7. Limita la exposición a los medios de comunicación: Las imágenes visuales y mensajes preocupantes aumentan el estrés:

- Pon límites
- Utiliza mecanismos de protección psicológica colocando límites a las consultas por WhatsApp y otros medios de información.

8. Conformar grupos de ayuda mutua y/o autoayuda: Compartir emociones con personas que nos transmiten seguridad y confianza ayuda a regularlas.

9. Desconecta por dentro y por fuera: Es imprescindible separar tiempos y lugares, distinguir momento de trabajo y momentos de ocio:

- Permite llevar la energía mental a otros niveles y facetas de la vida personal
- Ocuúpate de otros intereses y motivaciones
- Cambia de actividad
- No sigas trabajando fuera del trabajo

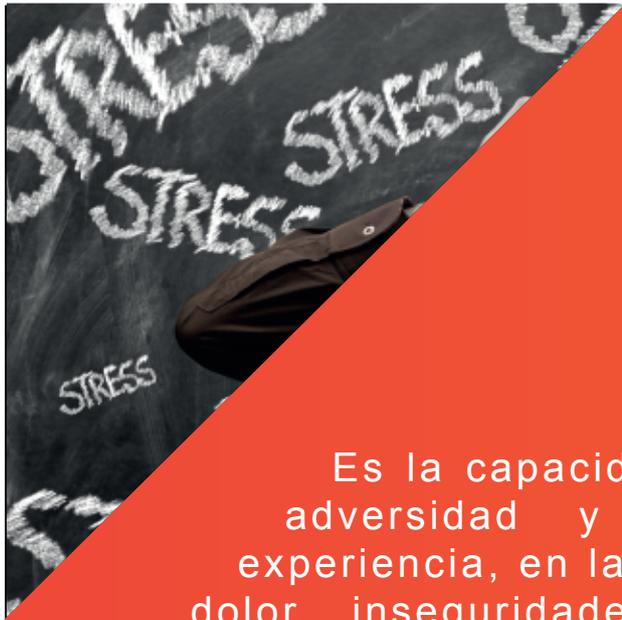
10. Ten sentido del humor: El sentido del humor es una herramienta clave en la prevención y el manejo del estrés laboral y de la vida en general. Las personas capaces de usarlo adecuadamente llevan su vida más allá de las dificultades, viven más felices y encuentran el sentido de su vida más fácilmente.

11. Cuida lo que te dices a ti mismo, observa y no te juzgues: La forma en la que pensamos, la comunicación que tenemos con nosotros mismos, nos puede llevar al fracaso o al éxito. La comunicación interna amable, positivista, motivadora y sin negativismos se convierte en un importante motor hacia los objetivos personales.

12. Gestiona adecuadamente el tiempo, agrupa y prioriza tareas: Es necesario entender que existe un tiempo para cada cosa y una cosa para cada tiempo.

13. ¡Pide ayuda!: vence resistencias a pedir ayuda psicológica





Y POR ÚLTIMO... RESILIENCIA COMO RECURSO PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS

Es la capacidad que tenemos de afrontar la adversidad y salir fortalecidos de esa experiencia, en la resiliencia hay miedos, dudas, dolor, inseguridades e incertidumbre, pero las personas resilientes no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.

Por eso...

- Acepta tus emociones
- Afronta
- Busca soluciones
- Busca sentido y aprendizaje en esta adversidad
- Fortalece tus capacidades

NO TODO DEPENDE DE VOSOTROS/AS...



PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES EN LAS EMPRESAS



ARTÍCULO 14.2 LPRL:

La LPRL, en cumplimiento del deber de protección, establece cómo el empresario deberá garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio **en todos los aspectos relacionados con el trabajo, también los psicosociales o relativos a la organización del trabajo.**

Este tipo de riesgos pueden darse con independencia del sector, el tamaño o puesto de trabajo, y **todas las empresas tienen la obligación de evaluarlos.**

La responsabilidad de la empresa es la de garantizar la seguridad y salud de todos los trabajadores, adoptando cuantas medidas sean necesarias.

¿CUÁLES SON LAS OBLIGACIONES DE LOS EMPRESARIOS?

1) Evaluar los riesgos psicosociales regularmente: Los riesgos psicosociales deben ser identificados y evaluados, por ejemplo, a través de conversaciones, entrevistas, observación, listas de verificación y cuestionarios.

2) Elaborar un plan de acción : El plan de acción debe contener todas las medidas que se llevarán a cabo para eliminar o controlar los riesgos.

- ¿Quién tiene la responsabilidad de llevarlas a cabo?
- ¿Cuándo se van a ejecutar?



ANTE EL CONOCIMIENTO O SOSPECHA....

Cuando el empresario conozca o sospeche que un trabajador pueda tener un daño derivado de un factor de riesgo psicosocial en el trabajo:

1. Deberá llevar a cabo una investigación a fin de detectarlo.
2. Llevar a cabo la vigilancia de la salud: tras reincorporaciones al trabajo, en determinadas circunstancias, para verificar el estado de salud del trabajador.

Entre las medidas a llevar a cabo cabe destacar:

- Información sobre los riesgos psicosociales (Art.18 LPRL)
 - Proporcionar formación sobre riesgos psicosociales (Art. 19 LPRL)
 - Consulta y participación de los trabajadores (Art. 33 LPRL)
 - Vigilancia sanitaria de la salud psíquica (Art. 22 LPRL)
- 3) Controlar que se hayan llevado a cabo las medidas.

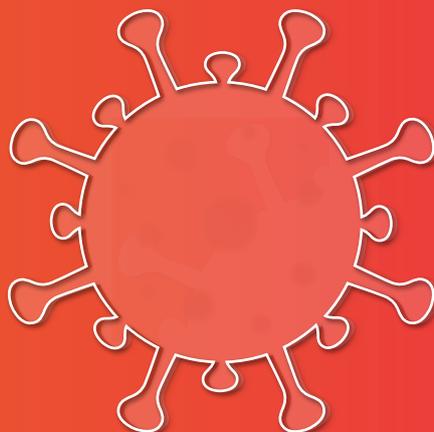


¿QUÉ PUEDE HACER EL DELEGADO DE PREVENCIÓN?

1. En el caso de que la empresa no haya realizado la evaluación de riesgos psicosociales: Podrá exigir a la dirección de la empresa la evaluación de los riesgos psicosociales.
2. Asimismo, son competencias de los Delegados de Prevención (Art. 36 LPRL) las siguientes:
 - Colaborar con la dirección de la empresa en la mejora de la acción preventiva.
 - Promover la cooperación de los trabajadores en el cumplimiento de la normativa sobre prevención de riesgos laborales.
 - Proponer la adopción de medidas preventivas.
 - Vigilar y controlar el cumplimiento de la normativa.
 - Acompañar y presentar observaciones en visitas de técnicos e inspectores.
 - Visitar los lugares de trabajo y comunicarse con los trabajadores.
 - Ser informados por los empresarios de los eventuales daños a la salud de los trabajadores.

RIESGOS PSICOSOCIALES

PANDEMIA COVID -19



OBSERVATORIO VASCO PARA LA CULTURA PREVENTIVA
EN LA PEQUEÑA Y MEDIANA EMPRESA
ENPRESA TXIKI ETA ERTAINETAKO
PREBENTZIO-KULTURAREN EUSKAL BEHATOKIA

