



# EFECTOS DE LA SOBRECARGA LABORAL EN LA SALUD MENTAL DEL TRABAJADOR: A PROPÓSITO DE UN CASO.



Cova Medina, Ana; Gomez Perez, Pablo; Mingorance, Antonia; Martinez Vilar, Águeda; Requena Janeiro, Pedro.  
Unidad de Vigilancia de la Salud; Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Hospital Universitario Clínico San Cecilio

## INTRODUCCIÓN

Se presenta el caso de una enfermera del servicio de Urgencias de 40 años sin antecedentes personales de interés. Acude a la consulta de Medicina del Trabajo alegando trastornos de sueño, labilidad emocional, ansiedad y agresividad con sus compañeros de trabajo.

## OBJETIVO

Destacar la importancia de la salud mental en el trabajo para el adecuado desempeño del trabajador.

## METODOLOGÍA

Durante el examen de salud se realiza una adecuada anamnesis y se interroga a la trabajadora sobre posibles desencadenantes de los síntomas descritos como: patologías, diagnóstico de enfermedades mentales, problemas personales o proceso de duelo en la actualidad. La paciente comenta que el único ámbito de su vida en el que considera tener problemas es en el trabajo. Se queja de sobrecarga laboral por tener que cubrir a compañeros que se encuentran de baja laboral, embarazadas, vacaciones y por el déficit ya conocido de enfermeras. Solicitamos su consentimiento para derivar a la trabajadora a Psicología y accede. Tras una evaluación psicológica exhaustiva se determina que la trabajadora tiene reacciones desadaptativas ante la sobrecarga laboral, presentado síntomas de ansiedad, depresión, agresividad y tristeza constante.

## RESULTADOS

Ante estos hallazgos, sugerimos seguimiento por parte del equipo de vigilancia de la salud para estudiar su caso con el objeto de proponer al técnico de ergonomía y psicología aplicada que evalúe los riesgos psicosociales del puesto de DUE (diplomado universitario de enfermería) de Urgencias.

## CONCLUSIONES

La OMS y la OIT en 2022 han recomendado estrategias para la prevención de los riesgos para la salud mental a través del análisis de los riesgos psicosociales, lo cual incluye: intervención para reestructurar las condiciones organizacionales con el fin de disminuir riesgos psicosociales, concienciar sobre los signos tempranos de afectación de la salud mental tanto a trabajadores como sus empleadores y finalmente, brindar apoyo para que puedan continuar su trabajo satisfactoriamente.

Titulo:

## **EFFECTOS DE LA SOBRECARGA LABORAL EN LA SALUD MENTAL DEL TRABAJADOR: A PROPÓSITO DE UN CASO.**

Palabras Clave: Salud mental, mental health, recuperación de la salud mental, medicina del trabajo, vigilancia de la salud, riesgos laborales.

### **POSTER**

#### **Introducción**

Se presenta el caso de una enfermera del servicio de Urgencias de 40 años sin antecedentes personales de interés. Acude a la consulta de Medicina del Trabajo alegando trastornos de sueño, labilidad emocional, ansiedad y agresividad con sus compañeros de trabajo.

#### **Objetivo**

Destacar la importancia de la salud mental en el trabajo para el adecuado desempeño del trabajador.

#### **Metodología**

Durante el examen de salud se realiza una adecuada anamnesis y se interroga a la trabajadora sobre posibles desencadenantes de los síntomas descritos como: patologías, diagnóstico de enfermedades mentales, problemas personales o proceso de duelo en la actualidad. La paciente comenta que el único ámbito de su vida en el que considera tener problemas es en el trabajo. Se queja de sobrecarga laboral por tener que cubrir a compañeros que se encuentran de baja laboral, embarazadas, vacaciones y por el déficit ya conocido de enfermeras.

Solicitamos su consentimiento para derivar a la trabajadora a Psicología y accede. Tras una evaluación psicológica exhaustiva se determina que la trabajadora tiene reacciones desadaptativas ante la sobrecarga laboral, presentado síntomas de ansiedad, depresión, agresividad y tristeza constante.

#### **Resultados**

Ante estos hallazgos, sugerimos seguimiento por parte del equipo de vigilancia de la salud para estudiar su caso con el objeto de proponer al técnico de ergonomía y psicología aplicada que evalúe los riesgos psicosociales del puesto de DUE (diplomado universitario de enfermería) de Urgencias.

#### **Conclusiones**

La OMS y la OIT en 2022 han recomendado estrategias para la prevención de los riesgos para la salud mental a través del análisis de los riesgos psicosociales, lo cual incluye: intervención para reestructurar las condiciones organizacionales con el fin de disminuir riesgos psicosociales, concienciar sobre los signos tempranos de afectación de la salud mental tanto a trabajadores como sus empleadores y finalmente, brindar apoyo para que puedan continuar su trabajo satisfactoriamente.

#### **Referencias bibliográficas**

1. Mental health at work. (n.d.). Who.int. Retrieved October 13, 2023, from [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work/?gclid=Cj0KCQjw1aOpBhCOARIsACXYv-cUOdZHeURZ1t1jEFJP-\\_aDMfFJ6V9HOg5f4hBJeXg9FGtSGVX2Km8aAm0fEALw\\_wcB](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work/?gclid=Cj0KCQjw1aOpBhCOARIsACXYv-cUOdZHeURZ1t1jEFJP-_aDMfFJ6V9HOg5f4hBJeXg9FGtSGVX2Km8aAm0fEALw_wcB)

2. International Labour Organization (ILO). (2022, June). *Mental health at work: Policy brief*. Ilo.org. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms\\_856976.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_856976.pdf)