

Identificación de riesgos psicosociales y prevención del suicidio

Día mundial para la **prevención del suicidio**

La Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio y la Organización Mundial de la Salud (OMS), propusieron que **cada 10 de septiembre se recuerde el Día Mundial para la Prevención del Suicidio** para que la población mundial tomara conciencia de que el suicidio puede prevenirse.

Según la OMS (2018),

- ✓ **Más de 800 000 personas se suicidan cada año**, ocurriendo una muerte cada 40 segundos.
- ✓ En general, un intento de suicidio no consumado es el factor individual de riesgo más importante, **siendo el suicidio la segunda causa de defunción entre personas de 15 a 29 años de edad.**
- ✓ La mayoría de suicidios se producen en países de ingresos bajos y medianos, y con mayor frecuencia en varones.

El suicidio es un grave problema de salud pública; se requiere una estrategia de prevención del suicidio multidisciplinario y multisectorial. Pocos países han incluido la prevención del suicidio entre sus prioridades sanitarias.

Las causas del acto suicida son múltiples; **a nivel laboral las condiciones relacionadas con la organización o el contenido del trabajo pueden generar o desencadenar el acto suicida.**

Hay patrones de conducta específicos que pueden contribuir al estrés laboral. Existen ocupaciones en las que se da una alta prevalencia entre el **estrés laboral y su relación con el riesgo suicida, donde la depresión es el principal predictor.** Algunos estudios resaltan la importancia del clima laboral y la prevención de trastornos mentales. Las condiciones psicosociales de riesgo en el trabajo impactan tanto en la salud física como en la salud mental. **Las frustraciones, las expectativas laborales básicas no satisfechas pueden conducir a la alteración conductual, contribuyendo con la aparición de trastornos depresivos, suicidios o parasuicidios, entre otros.**

En España, la jurisprudencia, en diferentes actuaciones **ha considerado al estrés como causa de diversos trastornos conductuales y personales,** incluso llegan a considerarlo como **accidente laboral, un daño a la salud causado por el trabajo.** Así, por ejemplo, la Sentencia del Tribunal Superior de Justicia de Extremadura (2010), ha llegado a considerar el **suicidio por estrés laboral como accidente de trabajo.**

El estrés laboral no solo es un factor de riesgo de enfermedad mental o física sino que **es un factor de riesgo de suicidio.** Por lo cual, resulta indispensable identificar y valorar los riesgos psicosociales laborales, y con ello, prevenir trastornos mentales y comportamientos suicidas.

Riesgos psicosociales laborales

Los riesgos psicosociales laborales **más comunes y difundidos,** como forma de estrés laboral, **son el Síndrome de Burnout, el Mobbing y el Síndrome de Estrés Postraumático.**

- **El Burnout,** descrito por primera vez en el año de 1969, es un síndrome crónico **caracterizado por un desgaste físico y mental progresivo,** en el que la persona **llega a perder motivación o interés por sus responsabilidades,** puede conducir a la depresión, enfermedades psicosomáticas incluido el cáncer, y en los casos más graves puede llevar a los individuos al suicidio.
- **El Mobbing** que es la condición en la que una persona se ve envuelta gradualmente en **situaciones de abuso o violencia que van desde gritos, amenazas, ataques, menosprecio o discriminación en el trabajo,** también puede llegar a generar **graves problemas de depresión, ansiedad, alteración de hábitos alimenticios, bajo desempeño, pérdida de relaciones interpersonales hasta actos suicidas.**
- **El Síndrome de Estrés Postraumático,** considerado desde 1980 en el manual de desórdenes mentales, **es un trastorno de ansiedad originado por sucesos catastróficos o de alta severidad.** Los sucesos en el ámbito laboral van **desde accidentes de tránsito mortales, agresiones, Mobbing o Burnout.** Está asociado a **estados depresivos, alteración del sueño, ataques de pánico, consumo excesivo de alcohol, malestar psicológico intenso e incapacidad de experimentar experiencias positivas.** Los recuerdos estresantes del trauma pueden **aumentar el riesgo de suicidio,** así como el no tener apoyo asocial, entre otros.

El riesgo de suicidio requiere de nuestra atención:



Campañas de sensibilización apropiadas que permitan su prevención.



En lo laboral **debemos cumplir con los lineamientos de intervención**



Identificando y modificando los factores y los riesgos psicosociales oportunamente.

Es posible prevenir actos suicidas si se identifican dichas condiciones como a las personas expuestas a altos riesgos psicosociales, y se mejora el acceso a servicios de asistencia necesarios.