

Stimulus

COVID-19, MÁXIMO RIESGO PARA LA SALUD MENTAL

Se ha cumplido un año de la declaración del estado de alarma en España como consecuencia de la pandemia provocada por el COVID-19. Todos nos hemos visto obligados a modificar y aceptar diferentes normas de convivencia y actuación, con una importante variabilidad en nuestra libertad de movimiento en función del marco local y temporal. Un año, por tanto, de cambios con un escaso control del entorno que nos rodea y donde la incertidumbre ha hecho mella en nosotros.

Estamos ante un hito significativo, histórico incluso, por el cambio radical que ha supuesto en nuestro día a día, desde cualquier perspectiva: personal, social o profesional, todas las esferas de nuestra vida se han visto en mayor o menor medida afectadas.



EL IMPACTO DE LA PANDEMIA

El impacto que el COVID-19 ha tenido en la sociedad, no tiene una lectura única y si nos centramos en la salud, y más específicamente desde el punto de vista de la salud mental, el titular sería que *“lo peor” aún está por llegar*. ¿Por qué esta afirmación?

Desde el punto de visto de la asignación de recursos, prácticamente todos los Estados impactados por la pandemia han destinado la mayor parte de los fondos de salud públicos a combatir la propagación de una enfermedad infecciosa.

Irónicamente, la gravedad de la enfermedad desarrollada por el virus ha presentado unos datos de comorbilidad significativos con la presencia de factores de riesgo relacionados con las enfermedades no transmisibles, como el sobrepeso, el consumo de tabaco o el sedentarismo y, por supuesto, la salud mental, cuyo punto álgido, desde un punto de vista de impacto social (popularidad), tuvo lugar durante el confinamiento. En las tertulias ofrecidas en los medios de comunicación no era raro escuchar

recomendaciones y pautas de autocuidado orientados a “llevar de la mejor manera posible” las restricciones asociadas a la libertad de movimiento.

PANDEMIA y SALUD MENTAL

Los primeros efectos del confinamiento a nivel psicológico no tardaron en aparecer, como quizás hubiera cabido esperar teniendo en cuenta experimentos similares llevados a cabo en laboratorios de psicología básica, en los que se observaban cambios de conducta notables en sujetos (pequeños animales) a los que se les limitaba el acceso a sus reforzadores clásicos, mientras se les presentaban con más frecuencia estímulos aversivos (algo similar a lo que nos pasó durante el confinamiento).

Sin embargo, los problemas relacionados con la salud mental no aparecen en el corto plazo, si no cuando la situación se cronifica.

Tras un año de estar expuestos a esta situación, parece un buen momento para tomar en cuenta el potencial impacto que se nos viene encima.

“Una buena parte de los trastornos relacionados con la salud mental cursa, precisamente, con un criterio de cronicidad”

El fenómeno del estrés, sin ir más lejos, resulta inocuo cuando se presenta durante periodos breves de tiempo pero incrementa dramáticamente la probabilidad de aparición de enfermedad cardiovascular y depresión entre aquellos que están expuestos al mismo a largo plazo.

En las empresas...

Desde el punto de vista laboral, aquellas empresas que pudieron continuar su actividad a través de medios telemáticos los asumieron, independientemente de su familiarización previa con este tipo de planes de trabajo.

Durante mucho tiempo se habló de “el gran test del teletrabajo”, cuando, en realidad, se estaba ejecutando bajo unas condiciones tan particulares que, al margen del resultado final, las conclusiones difícilmente podrían aplicarse en un contexto no pandémico.

En todo caso, el reto de afrontar una situación de trabajo deslocalizado al 100% exigió un esfuerzo importante por parte de empleador y empleado: desarrollo de nuevas formas de trabajo, cambios en los estilos de mando y la supervisión, desarrollo de habilidades a distancia, incremento de la necesidad de autocontrol, desdibujamiento de los límites personales y profesionales... Varias de estas habilidades fueron, de hecho, desarrolladas a través de talleres y charlas organizadas por terceros.

“Hay empresas que empiezan a sustituir beneficios sociales por el acompañamiento psicológico a sus empleados”

Otras empresas apostaron por un enfoque basado en la cobertura de los posibles efectos en los trabajadores, habilitando profesionales de la salud mental a disposición de sus equipos de forma remota, e incluso, durante el pasado mes de febrero, los medios de comunicación se hacían eco de que las empresas de Silicon Valley estaban sustituyendo algunos de los beneficios sociales que las habían llevado a la fama (salas de descanso, futbolines...) por el citado acompañamiento psicológico a sus empleados.

EL RETO DEL FUTURO

Indudablemente, el mayor reto que afrontamos es superar médica, social y económicamente esta situación de pandemia pero, es indudable, que algunos de los efectos que ésta ha tenido han venido para quedarse, como por ejemplo los sistemas de trabajo a distancia.

En cuanto el contexto adquiera un tinte de normalidad real y el desempeño del trabajo no esté comprometido por las condiciones personales de cada trabajador, es probable que las estructuras de trabajo a distancia vayan ganando terreno progresivamente.

La revista científica The Lancet señala que esta pandemia no ha hecho sino acentuar el progresivo incremento de incidencia de la enfermedad mental en la sociedad.

Hace algunos años se hablaba de que, en días de trabajo “perdidos” la depresión sería la primera causa de baja laboral en Europa en 2025. Hoy día, a falta de que la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo actualice su observatorio, podemos comenzar a sospechar que hemos recortado algunos años ese pronóstico inicial.

“Después de un año de pandemia el reto que debemos afrontar desde las empresas es la integración de la salud mental como un aspecto relevante de la organización”

Si bien, hace algunos años se podía escuchar en los foros especializados que los riesgos psicosociales eran los riesgos “emergentes”, es razonable decir que la crisis sanitaria de la COVID-19 ha completado su “maduración” y que en un contexto cada vez más incierto y con sistemas de trabajo cada vez más deslocalizados y complejos, debemos darles la relevancia que los propios datos llevan tiempo avanzando.



Por tanto, un año después de la llegada oficial de la pandemia a España, el reto que debemos afrontar desde las empresas es la integración de la salud mental como un aspecto relevante de la organización, estableciendo indicadores, dotando de herramientas a sus empleados y ofreciendo cobertura ante las potenciales situaciones de riesgo que puedan aparecer.

