

# Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 17/05/2018  
Número: PRL09/2018

## Controlar la ansiedad en el trabajo y la presión laboral.

### Hacer frente a la ansiedad

Intranquilidad, desconfianza, nerviosismo, dolor de estómago, tensión en el cuello, sudoración, sequedad de boca, trastornos intestinales, sensación de opresión en el pecho... se calcula que el 15% de la población sufre algún trastorno de ansiedad a lo largo de su vida.

Lo primero que hay que aclarar es que sólo se trata de ansiedad cuando estas sensaciones permanecen durante mucho tiempo en nosotros y nos impiden llevar cabo nuestro trabajo y actividades diarias con normalidad.

Los ritmos de trabajo, el estrés constante, la conciliación entre familia y trabajo, la inseguridad laboral, la presión y la competitividad, entre otras cosas, provocan la aparición de la ansiedad en el ambiente laboral.

La ansiedad es controlable y acaba desapareciendo en el 80-90% de pacientes que la padecen, pero para ello, es indispensable una rápida detección, capacidad de autocontrol y fuerza de voluntad. Podemos controlar y disminuir la ansiedad acudiendo a un médico, quien nos facilitará un tratamiento farmacológico adecuado o con la ayuda de un psicólogo para que nos enseñe a luchar contra este tipo de sensaciones.

También es importante introducir algunos cambios positivos en nuestro estilo de vida. Los principales son:

Practicar ejercicio físico: un simple paseo diario sirve. También se recomiendan la natación, la bicicleta, el footing...

Aprender técnicas de relajación, como Yoga o Taichi y ponerlas en práctica unos minutos diariamente.

Evitar el café, las bebidas estimulantes, el tabaco... o al menos, disminuir su consumo.

Dormir bien y tomar consciencia de que un buen descanso es vital para hacer frente a la ansiedad.

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

CEME-CEOE  
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA

# Oficina de Asesoramiento Técnico e Información de Prevención de Riesgos Laborales de CEME-CEOE

CIRCULAR INFORMATIVA

Fecha: 17/05/2018  
Número: PRL09/2018

## La presión del ambiente laboral puede causar depresión.

Tristeza, apatía, desinterés, irritabilidad, todos hemos experimentado estos sentimientos en alguna ocasión, pero cuando nos sucede de forma continuada es posible que estemos sufriendo una **depresión**.

Se trata de una enfermedad cada vez más común en nuestro país. Más de cuatro millones de personas han sufrido a lo largo de su vida alguna depresión. Estamos hablando de casi una epidemia. De hecho, se estima que en el 2010 en España será la primera **causa de baja laboral por incapacidad temporal**.

### Tipos y tratamientos

En ocasiones, estos bajos estados de ánimo son temporales y están motivados por algún suceso o desgracia real. Un mal ambiente laboral continuado también podría ser la causa. Es el caso de las **depresiones exógenas** y en ellas es sencillo reconocer la causa.

En cambio, en el caso de las **depresiones endógenas** la causa no es aparente. Son las más comunes y las más graves.

Ambos tipos de depresiones **requieren de una actuación médica** rápida y eficaz. Deben ser tratadas por especialistas, médicos psiquiatras, quienes emplearán **tratamientos farmacológicos o psicológicos** según sea necesario.

No debemos olvidar que los tratamientos a seguir, su intensidad y duración deberán ser fijados y controlados por el médico, aunque con el consentimiento, aprobación y colaboración del enfermo. Sólo así podremos salir del estado depresivo.

Además de los fármacos y la ayuda de un profesional, también es conveniente realizar **ejercicio físico**, estar en **contacto con la naturaleza y la luz natural**, lo que nos ayudará a sentirnos más alegres y vitales, procurar **mantenernos activos** y apuntarnos a cursos de **técnicas de relajación** y procurar aplicarlas diariamente. De este modo, podremos controlar más fácilmente nuestros pensamientos y mantener la calma.



**Sandra Mañé López**  
Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales  
Responsable de la Oficina de Asesoramiento  
Técnico e Información de Prevención  
de Riesgos Laborales de CEME

FINANCIADO POR:

COD. ACCION AT2017-0064



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

CEME-CEOE  
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA