

ESTRÉS LABORAL Y SUS CONSECUENCIAS EN LA SALUD MENTAL DEL PERSONAL SANITARIO.



BELÉN MANTAS GONZÁLEZ; NAZARETH RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ; ALMUDENA MONTES GALÁN; AMAL MOHAMED CHOUKRI;
SERVICIO DE MEDICINA PREVENTIVA, SALUD PÚBLICA Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.
HOSPITAL UNIVERSITARIO DE CEUTA

INTRODUCCIÓN

El estrés laboral es un problema de salud ocupacional que afecta a la calidad de vida de los trabajadores sanitarios. Esto puede provocar agotamiento y problemas de salud mental (4). El objetivo es reflejar el impacto psicoemocional que pueden padecer los profesionales sanitarios sometidos a altos niveles de estrés laboral y proponer alternativas terapéuticas para mejorar su salud.

METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica. Se emplearon los términos MeSH para referirse a "estrés laboral" y "salud mental".

TOTAL DE REGISTROS IDENTIFICADOS EN PUBMED (N=588)



REGISTROS TRAS ELIMINAR LOS DUPLICADOS (N=574)



REGISTROS QUE CUMPLEN CON LOS CRITERIOS DE SELECCIÓN BASÁNDOSE EN EL TÍTULO Y RESUMEN (N=14)



TOTAL DE REGISTROS QUE CUMPLEN CON LOS CRITERIOS DE SELECCIÓN BASÁNDOSE EN EL TEXTO COMPLETO (N=6)

DESARROLLO

El estrés provoca consecuencias mentales desde ansiedad, agotamiento emocional hasta suicidio (4).

Alternativas para mejorar la salud mental del trabajador:

- Programa de manejo del estrés (1).
- Cambios de estilo de vida saludable (5).
- Yoga (3).
- Programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) (2).

CONCLUSIÓN

El estrés laboral ocasiona problemas mentales con el tiempo en el personal sanitario, por eso hay que buscar alternativas para mejorar su salud:

- Los cambios en el estilo de vida.
- Programas de meditación.

BIBLIOGRAFÍA

Palabras claves: estrés laboral, consecuencias mentales, salud mental y personal sanitario.

1. Alkhaldeh JM, Soh KL, Mukhtar F, Peng OC, Alkhaldeh HM, Al-Amer R, et al. Stress management training program for stress reduction and coping improvement in public health nurses: A randomized controlled trial. J Adv Nurs [Internet]. 2020 [citado el 2 de junio de 2024];76(11):3123-35.
2. Franco Justo C. Reducción de los niveles de estrés y ansiedad en médicos de Atención Primaria mediante la aplicación de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness). Aten Primaria [Internet]. 2010 [citado el 9 de junio de 2024];42(11):564-70.
3. Korkmaz A, Bernhardsen GP, Cirit B, Koprucu Suzer G, Kayan H, Biçmen H, et al. Sudarshan Kriya Yoga breathing and a meditation program for burnout among physicians: A randomized clinical trial. JAMA Netw Open [Internet]. 2024 [citado el 2 de junio de 2024];7(1):e2353978.
4. Taylor J, McLean L, Richards B, Glozier N. Personalised yoga for burnout and traumatic stress in junior doctors. Postgrad Med J [Internet]. 2020 [citado el 2 de junio de 2024];96(1136):349-57.
5. Taylor J, Stratton E, McLean L, Richards B, Glozier N. How junior doctors perceive personalised yoga and group exercise in the management of occupational and traumatic stressors. Postgrad Med J [Internet]. 2022 [citado el 2 de junio de 2024];98(1161):e10-e10.
6. Shiri R, Väänänen A, Mattila-Holappa P, Kauppi K, Borg P. The effect of healthy lifestyle changes on work ability and mental health symptoms: A randomized controlled trial. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2022 [citado el 2 de junio de 2024];19(20):13206.