



Curso virtual

Generalidades Salud Mental

*La salud y la calidad de vida
de nuestros colaboradores*

es un compromiso

para garantizar su crecimiento y

desarrollo profesional y personal



Contenido

1. Introducción general
2. Objetivos
3. Contenidos

3

3

4

Conceptos

Teletrabajo y armonía de vida

- Desde lo laboral
- Desde lo personal

Estrategía Salud Mental

- Alimentación saludable
- Actividad física

Prevención del consumo de sustancias psicoactivas, cigarrillo y alcohol

4. Actividades de aprendizaje
5. Bibliografía

14

19



Introducción General



Objetivos

El cambio de las personas hacia hábitos saludables trae grandes beneficios en la salud física y mental.

Los estilos de vida saludables contribuyen en la prevención y el tratamiento de las alteraciones mentales, manteniendo las funciones cognitivas y el bienestar de las personas (Asociación Psiquiátrica Americana - APA). El autocuidado es la manera más económica, sencilla y efectiva para promover la salud, porque está bajo el propio control, sin embargo, los entornos en que cada persona se desenvuelve pueden facilitar espacios y herramientas para lograr beneficios para la seguridad y salud.

Existen unos componentes del autocuidado que son considerados como prioritarios, entre ellos: la alimentación saludable, la actividad física y los ambientes libre de drogas y sustancias psicoactivas, el fomento de las relaciones constructivas y el descanso luego del trabajo. Otros componentes opcionales son la sana sexualidad, la convivencia pacífica, la preservación del medio ambiente, los comportamientos seguros en la vida cotidiana, y el aporte constructivo a la sociedad, entre otros.

- Propiciar mejores condiciones para el desarrollo individual y colectivo dentro de tu organización
- Mejorar la calidad de vida y el estado de salud mental de los trabajadores
- Fortalecer las capacidades que permitan afrontar inconvenientes intra y extralaborales
- Ayudar a la adquisición de hábitos saludables
- Incentivar la actividad física, la alimentación saludable, el tiempo de ocio, los espacios libres de humo, el sueño reparador, etc.



Contenidos

¿Sabías qué ...?

“ La gran mayoría de trabajadores permanece en su trabajo por lo menos ocho horas del día, y en muchas ocasiones tienen actividades sedentarias. Favorecer el desarrollo de la cultura del bienestar desde el entorno laboral tiene el potencial de producir resultados positivos sobre la salud de los empleados, así como resultados financieros positivos para el empleador. ”

Minsalud 2016-ABECÉ actividad física en el entorno laboral <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/P P/ENT/abece-entorno-laboral.pdf>

“ Un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre nutrición, enfocada a personas que manejan altos niveles de estrés o con agendas apretadas de trabajo, demostró que estas personas son propensas a llevar dietas muy energéticas, ricas en grasas saturadas y carbohidratos refinados. Personas bien alimentadas, garantizan la productividad ”

Empleados bien alimentados, garantizan la productividad, 2015 <https://www.portafolio.co/tendencias/empleados-alimentadosgarantizan-productividad-57338>

Conceptos

Tiempo de ocio: Es el tiempo de una persona para descansar y aprovecharlo en actividades que no sean meramente laborales, es un tiempo para realizar todo aquello que al individuo le guste y le divierta.

Sueño reparador: Es aquel sueño ininterrumpido, que cumple sus funciones y nos permite sentirnos frescos y descansados al día siguiente.

Alimentación saludable: Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.



Teletrabajo y armonía de vida

El teletrabajo en Colombia es una forma de organización laboral que consiste en el desempeño de actividades utilizando como soporte las tecnologías de información y comunicación para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en sitio específico de trabajo.

Más allá de la normatividad, el teletrabajo es justamente el desarrollo de una capacidad como país y de hacer posible un sistema de cotidianidad laboral que permita responder las necesidades de las responsabilidades profesionales en la distancia y, al mismo tiempo, equilibrar la vida laboral con el entorno familiar y autonomía personal.

El desarrollo natural de esta capacidad, debe permitir potencializar el uso de los sitios de vivienda de manera simultánea para dar respuesta al teletrabajo, lo cual se constituye en una oportunidad de adaptación a los cambios y resiliencia. Su práctica nos reta a establecer pautas organizacionales, profesionales y personales para garantizar eficiencia, balance vida y trabajo y el cuidado de la salud.

A continuación, te presentamos algunas recomendaciones esenciales que permiten encontrar armonía en la realización del teletrabajo.



Figura 1: En Teletrabajo es necesario separar los momentos y ambientes laborales de los familiares

Desde lo laboral:

- Planea espacios semanales de encuentros que sean realmente necesarios con los compañeros.
- Define horarios, agenda e invita a que los compañeros lo hagan también, evitando generar solicitudes fuera del horario laboral.
- Agenda la lectura de correos, documentos y consultas propias de tu responsabilidad. Organiza la semana laboral antes de su inicio.
- Establece horarios y responsabilidades en familia para las actividades del hogar como el cuidado de los niños, monitoreo de tareas y tratar de compartir las comidas.
- Concilia momentos de silencio para el desarrollo de las actividades.

Desde lo personal:

- El reto es desconectarte. Es una decisión personal administrar y balancear los tiempos laborales, personales y familiares.
- Existen realidades de contexto. Por ejemplo, la situación actual del COVID-19 puede reflejar en las personas sentimientos y emociones de ansiedad por los impactos económicos y se pueden sentir presionadas en su entorno laboral, lo que puede llevarlos a perder control del balance y armonía personal y familiar.
- Evita los sobreesfuerzos para mostrar rendimientos mayores en tiempos de recortes de personal. Pueden afectar la salud.
- Establece descansos, pautas activas y recambio de actividades que compensen su rutina laboral.
- Cuida tu salud acudiendo a las citas médicas preventivas y de control que son necesarias en las rutinas de vida.





Estrategía salud mental

Alimentación saludable:

La alimentación saludable incluye diversos elementos que se relacionan con el conocimiento de los tipos de comida y la decisión por los alimentos saludables, los trastornos de alimentación prevalentes, el número de kilocalorías que una persona debe consumir según sus necesidades; la oferta de alimentos en el lugar de su vivienda.

Tener una dieta saludable contribuye a manejar las consecuencias del estrés, mejora el nivel de energía y el rendimiento en el trabajo, además, evita afecciones cardíacas y vasculares.

Recuerda:

- Respeta los horarios de tus comidas, esto es: sólo comer y compartir el momento (con la familia).
- Come de todos los grupos de alimentos de forma balanceada
- Incluye siempre vegetales en tus comidas
- Evita los excesos
- No aguantes Toma refrigerios
- Hidratate
- Más que alimentos malos, hay malos hábitos de consumo
- Usa los alimentos para pararte, caminar, ir por ellos. ¡Que los alimentos sean un motivo para mover tu cuerpo!



Figura 2: Una alimentación balanceada incluye alimentos de todos los grupos.

La manera de alimentarse inicia por el conocimiento sobre las propiedades de los alimentos

Figura 3. Recomendaciones para una sana alimentación



Puedes proponer entre tus compañeros de trabajo días temáticos que promuevan hábitos saludables. Fomenta entre tus compañeros actividades que acerquen, aunque estemos en teletrabajo. Por ejemplo, en las reuniones abrir un espacio en la agenda y con cámara abierta “compartir un desayuno”. Premio al mejor desayuno (el más saludable).

La promoción de la salud en el trabajo es también un asunto de iniciativa, creatividad e interés individual que se puede traducir en acciones cotidianas como:

- Hablar de la salud
- Incluir tips de alimentación saludable en las reuniones
- Hacer un concurso de recetas
- Compartir ideas de tipos de aromáticas y sus beneficios

Preparación de aromática

Ingredientes

- 1 litro de agua
- 1 ramillete de yerbabuena
- 1 ramillete de albahaca
- 1 manzana
- 1 kiwi
- 4 moras
- 1 astilla de canela

Instrucciones de preparación

- En una olla poner a hervir el agua
- Alistar las frutas, limpiándolas y pelando las que sea necesario
- Poner los ingredientes en una jarra de vidrio o una tetera
- Agregar el agua hirviendo
- Tapar y dejar reposar entre 5 y 8 minutos
- Servir en copas o vasos de vidrio para que se puedan apreciar los lindos ingredientes y de este modo estimulas el cerebro.

Opcional: endulzar al gusto (miel, azúcar, Stevia)
Puedes variar las frutas y las hierbas.



Enlaces recomendados:

Organización Mundial de la Salud (2018). Alimentación sana. Recuperado de: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Actividad física:

La Organización Mundial de la Salud, recomienda realizar 30 minutos diarios de activa física para los adultos, como estrategia de lucha contra el sedentarismo, la obesidad y los problemas cardiovasculares. Los programas saludables han reportado la necesidad de intervenir factores individuales y del trabajo, lo que invita a la coordinación de los sectores y áreas involucradas.

No es suficiente “creer que realizas actividad física”, es mejor implementar un programa de actividad física. Y una manera de iniciar este programa es asignando tiempos y horarios tanto a las pausas activas y a actividades deportivas (no competitias en alto rendimiento).

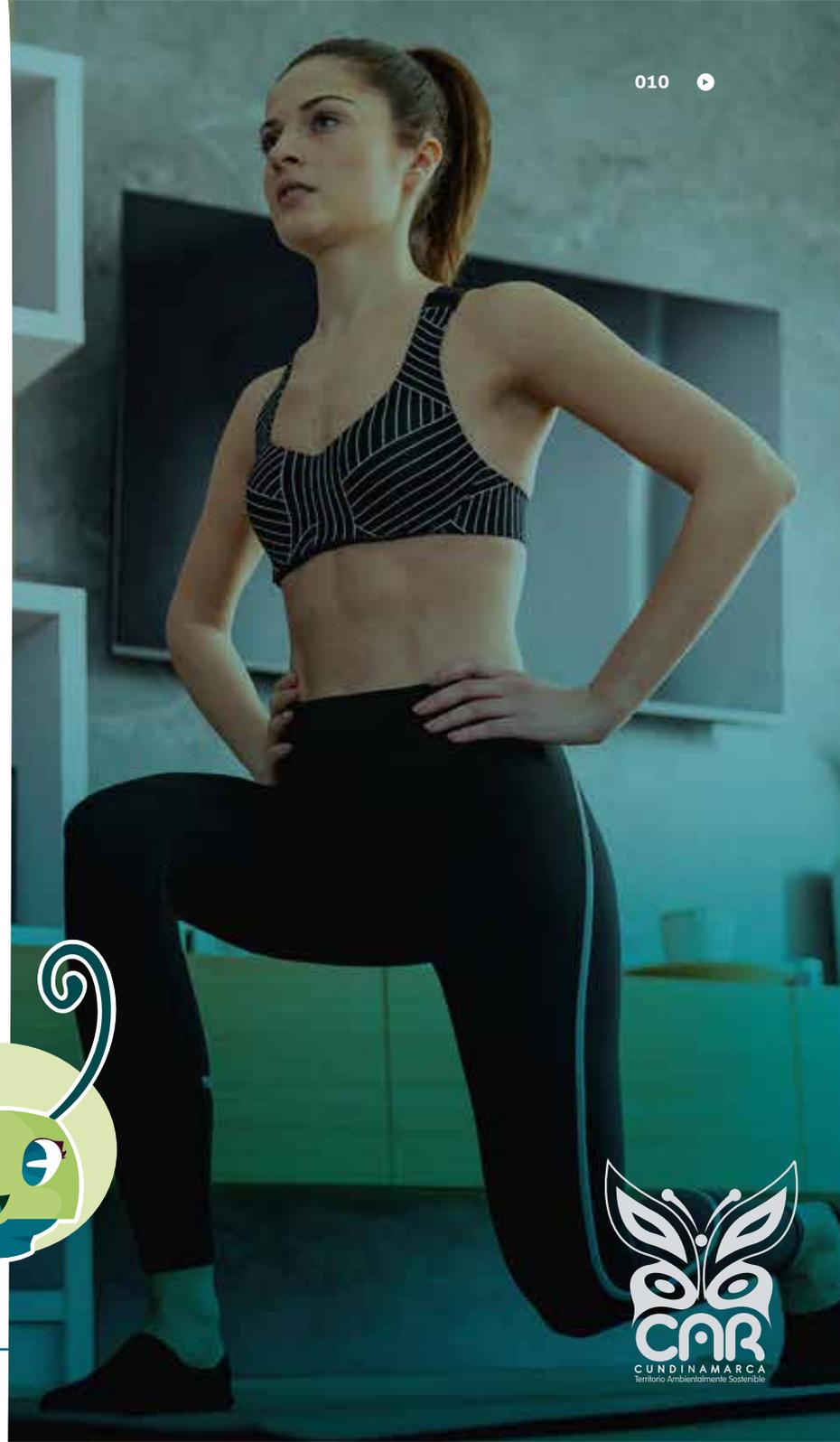
Es importante diferenciar entre actividad física y ejercicio, siendo la primera cualquier movimiento musculoesquelético que aumenta el gasto energético, mientras que el segundo hace referencia a la actividad física con repetición de movimientos en tiempos estipulados para un fin específico.

¿Qué tipo de actividades físicas realizas cotidianamente?

1. Subes hasta tu casa sin usar el ascensor
2. No usas el vehículo para ir por compras a la tienda
3. Te vas a pie hasta el colegio de los niños
4. Vas hasta la cocina en el primer piso por tus refrigerios
5. Realizas pausas activas del teletrabajo
6. Otras, ¿cuáles?: _____
7. Ninguna



Figura 4. Programa reuniones virtuales con camara abierta para hacer actividad física



Si respondiste Ninguna, puedes cambiarlo. Es tu salud y tú tienes la cura.

La actividad física moderada y continua reduce la probabilidad de enfermedades, reduce los niveles de estrés y ansiedad y aumenta los neurotransmisores que generan bienestar en el trabajador.

El Ministerio de Salud recomienda algunas acciones para incentivar la actividad física en el entorno laboral, entre ellas:

Desarrollar intervenciones dirigidas a promocionar desplazamientos activos de la casa al trabajo y desplazamientos para provisionarse de bienes o servicios.

Promueve reuniones y momentos para hacer ejercicios o pausas activas. Aunque sea en teletrabajo: ¡todos a abrir cámara y hacer la pausa activa!

Clases virtuales de baile

Promociona el uso de la bicicleta como medio de transporte.

Incentiva el desarrollo de actividades recreo deportivas extramurales.

La actividad física (aeróbica) aumenta la sensación de bienestar y disminuye las sensaciones de dolor, la persona se siente más activa, alegre y tranquila. El ejercicio es además un antidepresivo mediado por la producción de endorfinas (son un tipo de neuropéptido producido por el propio organismo que se encargan de estimular las áreas cerebrales que producen placer al organismo).

Enlaces recomendados:

Ministerio de Salud y Protección Social (2015). ABECÉ Actividad Física para la Salud. Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abec-e-actividad-fisica-para-la-salud.pdf>

Alcaldía de Medellín (2017) Guía estilos de vida saludables. Recuperado de:

https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gui%CC%81a%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf



Prevención del consumo de sustancias psicoactivas, cigarrillo y alcohol:

El consumo de sustancias psicoactivas en el trabajo afecta la salud física y mental, incrementa la ocurrencia de accidentes laborales, afecta la productividad y es causa frecuente de problemas de convivencia entre colegas.

¿Qué son las drogas, sustancias psicotrópicas, sustancias psicoactivas o SPA?

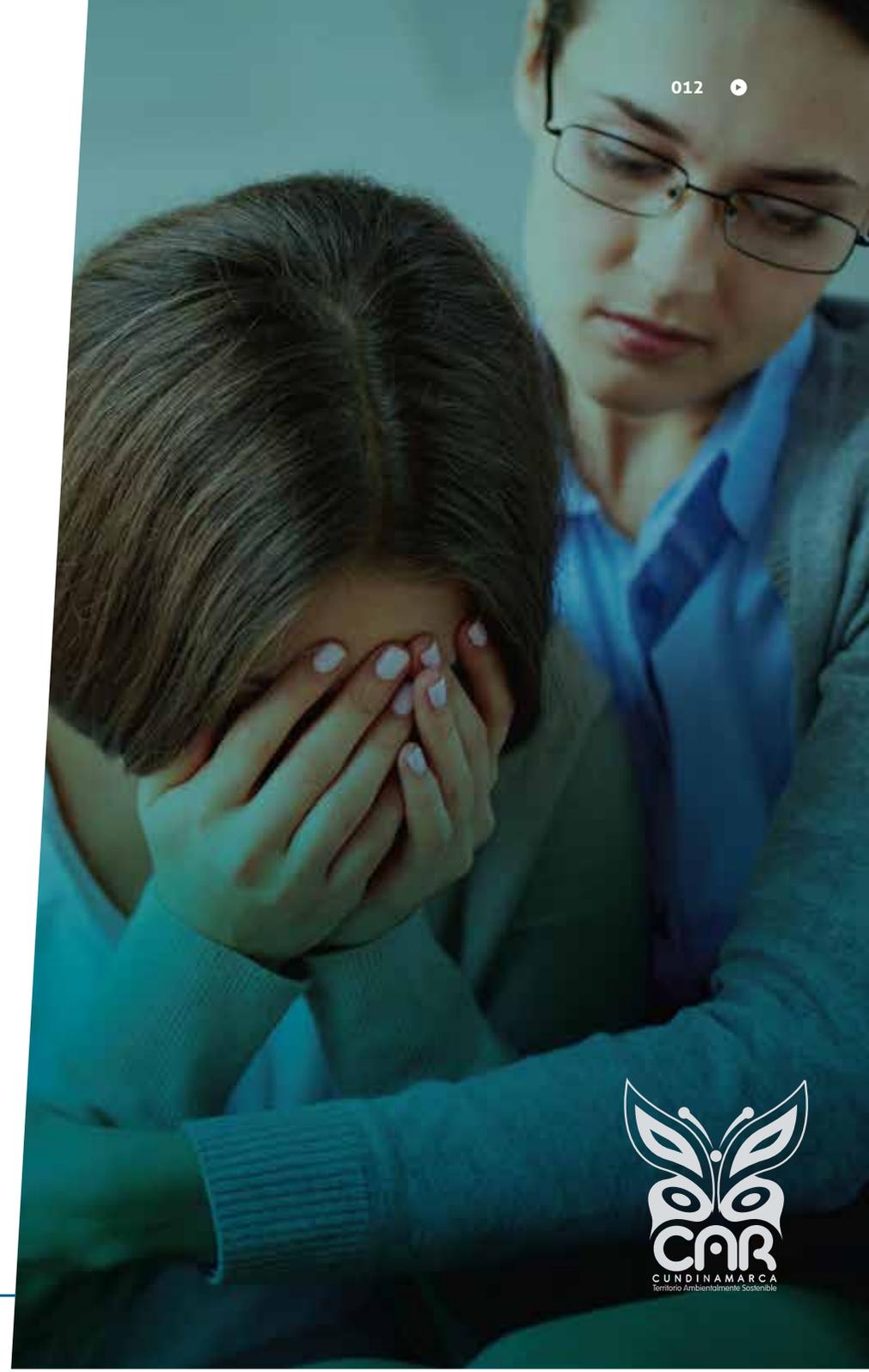
Es toda sustancia que introducida en el organismo por cualquier vía de administración (ingerida, fumada, inhalada, inyectada, entre otras) produce una alteración del funcionamiento del sistema nervioso central del individuo, la cual modifica la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento. Su consumo puede crear consumo problemático o dependencia.

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/convivencia-desarrollo-humano-sustancias-psicoactivas.aspx>

Consumo problemático de sustancias psicoactivas

Un consumo es problemático cuando éste afecta la salud, las relaciones con la familia y amigos. También cuando altera las actividades diarias como el trabajo o el estudio, o cuando implica problemas económicos o con la ley. Se considera que todo consumo de sustancias lícitas o ilícitas en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia así como en niñas, niños y adolescentes, son problemáticos.

Figura: el consumo problemático afecta la salud, las relaciones con la familia y amigos

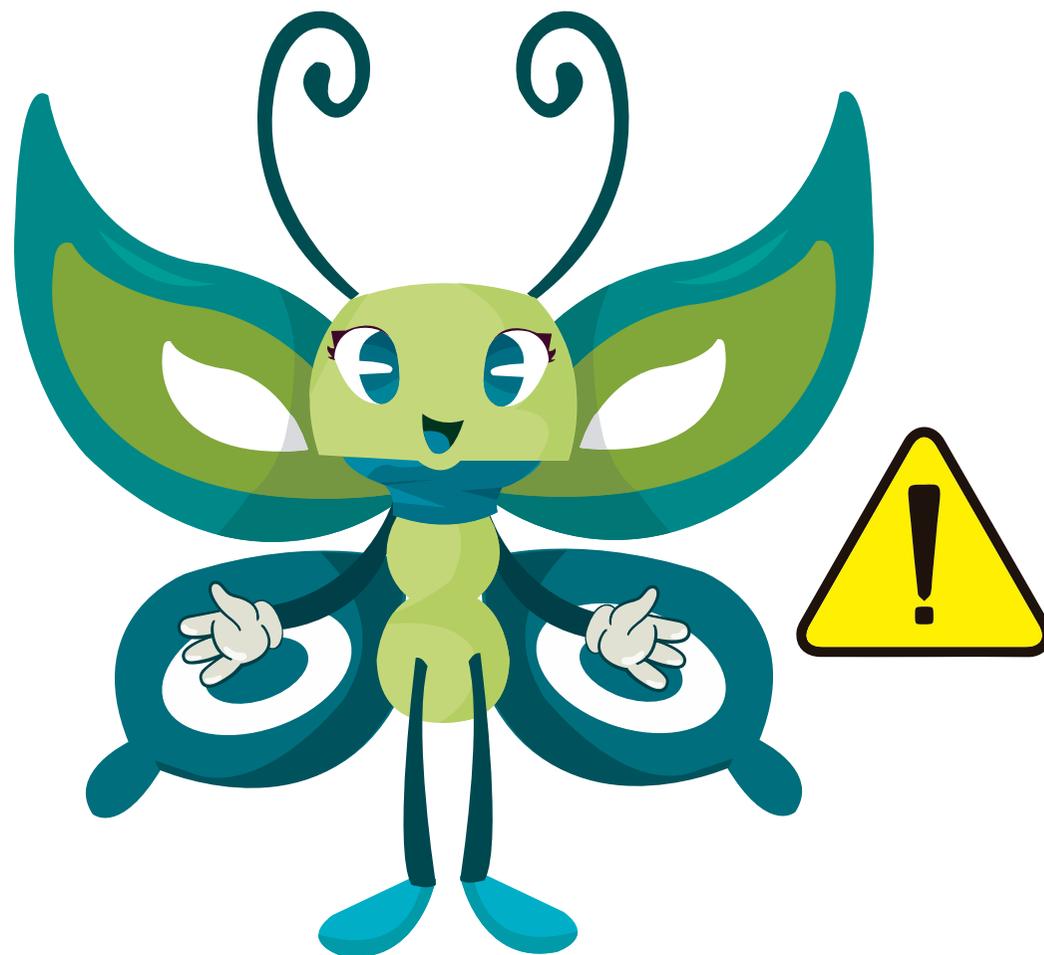


Identificación del consumo problemático

Para determinar su nivel de riesgo de consumo de sustancias psicoactivas se dispone de herramientas de tamizaje que pueden ser auto-aplicadas, o aplicadas por personal capacitado en el entorno escolar, comunitario e institucional (sector salud) y de valoraciones integrales en salud realizadas por profesionales, las cuales ayudan a determinar el nivel de riesgo de consumo en que se encuentra y remitir a servicios de prevención o de tratamiento por trastornos por consumo de sustancias psicoactivas.

Lo anterior se encuentra dispuesto en la Ruta Integral de Atención en Salud para población con riesgo o presencia de trastornos mentales y del comportamiento manifiestos debido a uso de sustancias psicoactivas y adicciones diseñada en el marco del Modelo Integral de Atención en Salud, adoptada mediante la Resolución 3202 de 2016, la cual se implementa en los territorios a través de los prestadores de salud y sus redes de instituciones.

(<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/convivencia-desarrollo-humano-sustancias-psycoactivas.aspx>)



Pedir ayuda

Si identificas que tienes consumo problemático de sustancias psicoactivas, pide ayuda:

- Acuda a su EPS, las adicciones son cubiertas por el sistema de salud.
- Pida ayuda a su familia
- Pida orientación en la empresa, queremos ayudarle
- ¡Juntos lo superaremos!

Enlaces recomendados:

Ministerio de Salud y Protección Social (2016). ABECÉ de la prevención y atención al consumo de sustancias psicoactivas. Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/Abecosalud-mental-psicoactivas-octubre-2016-minsalud.pdf>

Recuerda ...

... La salud mental es tan importante como la salud física.

Actividad

1. ¿En que consiste el síndrome de Burnout? De acuerdo con tus hallazgos describe de qué manera puedes evitarlo teniendo en cuenta las recomendaciones planteadas en la unidad para el cuidado de la salud mental.



2. Lee el siguiente artículo y analiza la forma en la que te estas alimentando, prepara una reflexión sobre lo hábitos saludables y no saludables que tienes y que debes mejorar para contribuir a tu salud mental.

Cómo lo que comes puede afectar tu salud mental

Redacción
BBC News Mundo
27 septiembre 2018

Hay evidencias incuestionables de que una dieta saludable tiene un impacto positivo para nuestra salud física. Pero ¿qué hay de enfermedades mentales como la depresión? ¿Pueden empeorar o mejorar según nuestra dieta?

Los estudios más recientes sugieren que sí.

En 2015 un estudio publicado en la prestigiosa revista The Lancet se volvió un punto de referencia en este campo de investigación: sugirió que la nutrición es para la salud mental tan importante como lo es para la cardiología, la endocrinología o la gastroenterología.

Ahora, una revisión de 41 estudios publicados durante los últimos ocho años revela que ciertas dietas parecen tener un efecto positivo para el estado de ánimo y al contrario, que ciertos hábitos alimenticios pobres aumentan el riesgo de depresión.

¿Qué dietas ayudan y qué dietas empeoran el estado de ánimo?

Después de analizar decenas estudios de Reino Unido, Francia, España, Australia y Estados Unidos, en los que participaron unas 31.000 personas, el equipo investigador concluyó que los alimentos procesados y los que contienen grandes cantidades de grasa o azúcar conducen a la inflamación, no solo del intestino sino de todo el cuerpo, en lo que se conoce como "inflamación sistémica".



Según la doctora Camille Lasalle, que lideró el análisis de los investigadores de la londinense University College London (UCL), "una dieta pro inflamatoria puede inducir a la inflamación sistémica y esto puede hacer aumentar directamente el riesgo de depresión de una manera significativa".

Estas conclusiones acaban de ser publicadas en la revista Molecular Psychiatry

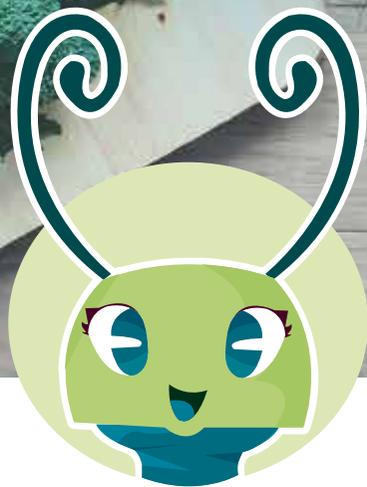
¿El huevo o la gallina? ¿La depresión hace que la alimentación sea más pobre o la dieta pobre contribuye a la depresión?

"La inflamación crónica puede afectar a la salud mental al transportar moléculas pro-inflamatorias al cerebro. También puede afectar a las moléculas neurotransmisoras responsables de la regulación del estado de ánimo", dijo Lasalle, que trabaja en el departamento de epidemiología y salud pública de UCL.

Y al contrario, los académicos comprobaron que quienes seguían una dieta mediterránea tradicional tenían una probabilidad mucho menor de desarrollar depresión, que es de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mayor causa de enfermedad y discapacidad en el mundo.

La dieta mediterránea es un modelo de dieta saludable que normalmente incluye muchos vegetales, legumbres y cereales, además de aceite de oliva, pescado, frutos secos y carnes y lácteos en moderación.





¿Asociación o causa?

Es difícil explicar la conexión entre el estado de ánimo y la comida. Hay muchos factores que pueden estar involucrados y que pueden entrelazarse. Es parecido al dilema de qué fue primero, ¿el huevo o la gallina?

Por ejemplo, estar deprimido puede causar pérdida de apetito y puede hacer que alguien no se cuide a sí mismo y coma peor. Y al contrario, es más probable que la gente que se siente plena y feliz tenga estilos de vida más saludables y lleve una dieta mejor.

Los académicos vieron que quienes seguían una dieta mediterránea tradicional tenían una probabilidad menor de desarrollar depresión.

Si bien estos matices son ciertos, los académicos que hicieron este análisis insisten en que lo que ellos hallaron fue un vínculo causal y no simplemente una asociación.

Según Lasalle, "una dieta pobre puede aumentar el riesgo de tener depresión ya que estos resultados son de estudios longitudinales que excluyeron a su inicio a la gente con depresión".

Los estudios longitudinales son un tipo de estudio observacional que investiga al mismo grupo de gente de manera repetida a lo largo de un período de tiempo.

"Estos estudios observaron cómo la dieta en el punto de partida está relacionada con los nuevos casos de depresión", dijo la investigadora.

Pero ella misma acepta que todavía no existen pruebas clínicas sólidas que corroboren ese vínculo causal hallado en los estudios observacionales.

Para eso hace falta hacer estudios más rigurosos y específicos, como por ejemplo un ensayo aleatorio controlado en personas con riesgo de depresión.

"Si bien es cierto que una dieta saludable es buena por muchas razones, necesitamos tener más evidencias antes de poder decir que una alimentación rica en frutas y vegetales puede mejorar tu salud mental", matizó Naveed Sattar, profesor de medicina metabólica de la Universidad de Glasgow, que no estuvo involucrado en el análisis de UCL.

¿Podría la dieta ser una forma de tratamiento para la depresión?

Ahora los investigadores tienen que poner a prueba esta teoría, para estudiar si la dieta podría ser una forma de tratar la depresión.



Muchos especialistas creen que no deberíamos desestimar el poder de cambiar la alimentación para mejorar el estado de ánimo.



En 2017, un pequeño pero significativo estudio de intervención realizado en Australia mostró que una dieta mediterránea modificada ayudó significativamente a muchos pacientes con depresión severa dentro de un periodo de 12 semanas.

La doctora Tasmine Akbaraly, coautora del estudio de UCL, cree que hay suficientes evidencias como para que empecemos a considerar la dieta como una parte más de la medicina psiquiátrica.

Ella cree que los consejos sobre la dieta deberían formar parte del trabajo rutinario de los profesionales de la salud mental".

Si bien puede haber muchos otros factores importantes relacionados con los problemas mentales, como el trauma emocional o el estrés, muchos especialistas creen que no deberíamos desestimar el poder de cambiar la alimentación para mejorar el estado de ánimo.

Tomado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45652449>



Bibliografía

- 01** Ministerio de Salud y Protección Social (s.f). ACTIVIDAD FISICA EN EL ENTORNO LABORAL. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-entorno-laboral.pdf>
- 02** Ministerio de Salud y Protección Social (s.f). ABECÉ Pausas activas. Recuperado de [:https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/a bece-pausas-activas.pdf](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/a%20bece-pausas-activas.pdf)
- 03** Ministerio de Salud y Protección Social (2015). Lineamientos para operar programas preventivos. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/lineamientos-programas-preventivos.pdf>
- 04** Ministerio de Salud y Protección Social (2017). Plan nacional para la promoción de la salud, la prevención, y la atención del consumo de sustancias psicoactivas 2014 – 2021. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/plannacional-consumo-alcohol-2014-2021.pdf>
- 05** Ministerio de Salud y Protección Social (2015). Prevención del consumo nocivo de alcohol. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/prevencion-consumo-nocivo-alcohol.pdf>



- 06** Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?sequence=1



Av. Esperanza # 62-49 Costado Esfera Pisos 6 y 7 Bogotá - Colombia
En Bogotá: +57(1) 580 11 11 Línea Gratuita: 01 8000 915 317 - 01 8000 913606
www.car.gov.co/