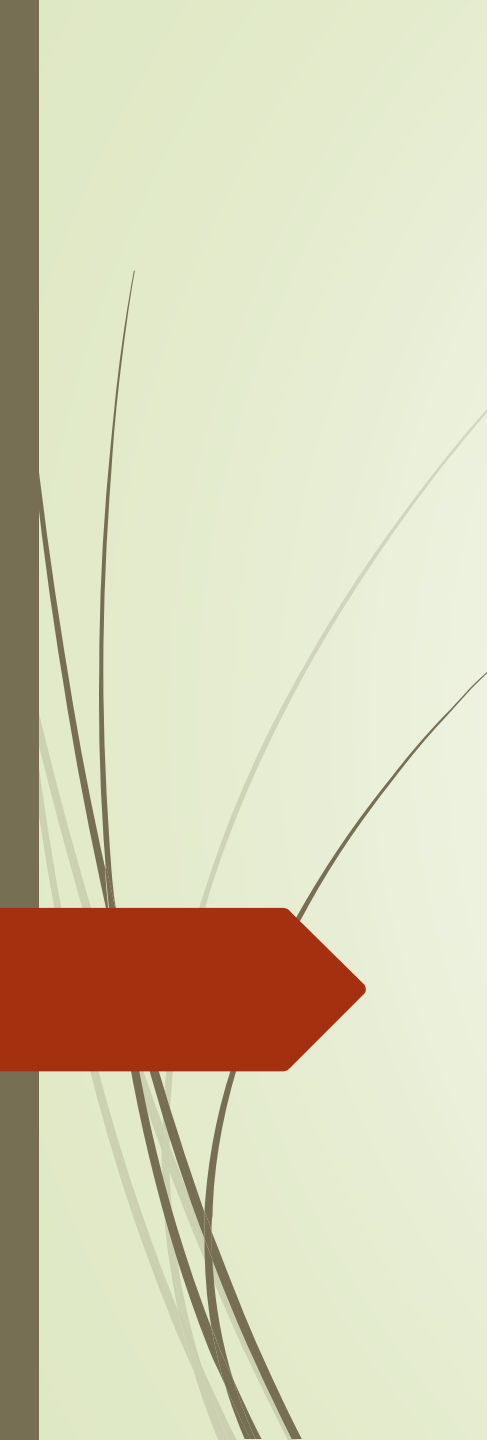


CUIDANDO LA SALUD MENTAL EL ENTORNO LABORAL



CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN EL
AYUNTAMIENTO DE BILBAO

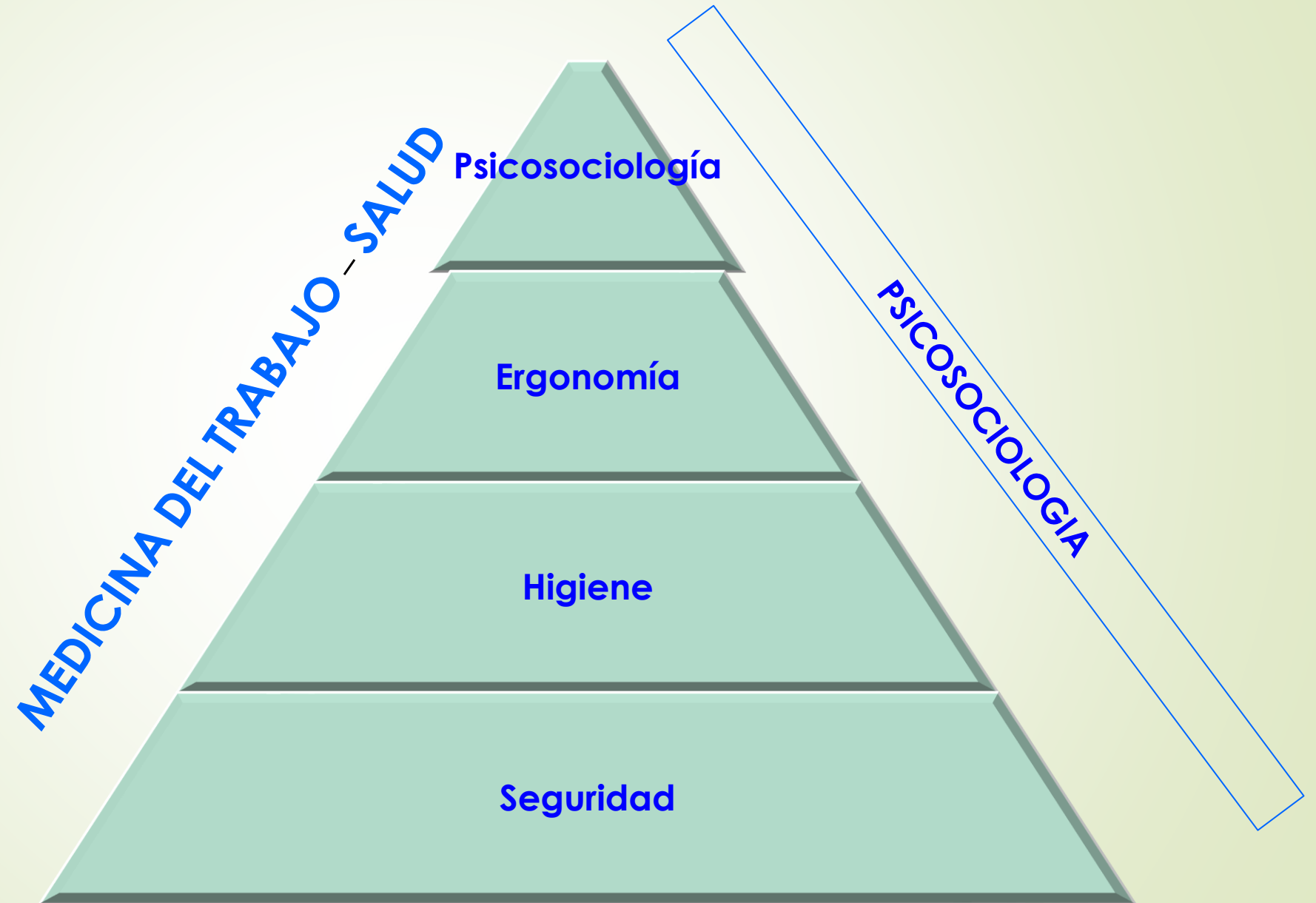


SALUD: Estado de completo **bienestar** físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

SALUD MENTAL: Estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.

O.M.S.

ESPECIALIDADES PREVENTIVAS







```
graph TD; A[Dirección de Gestión y Organización de RRHH] --> B[Subdirección PRL]; A --> C[Servicio de PRL]; B --> D[Inspección Médica]; B --> C; D --> E[Casos de I.T Consulta]; C --> F[Unidades Técnicas]; C --> G[Medicina del Trabajo]; F --> H[Evaluación de Riesgo Psicosocial]; G --> I["Exámenes de salud<br/>Test de Salud Total<br/>Pr. consumo sustancias<br/>Consulta"]
```

Dirección de Gestión y Organización de RRHH

Subdirección
PRL

Servicio de PRL

Inspección
Médica

Casos de I.T
Consulta

Unidades
Técnicas

Evaluación de
Riesgo
Psicosocial

Medicina
del Trabajo

Exámenes de salud
Test de Salud Total
Pr. consumo sustancias
Consulta

PREVENCIÓN PRIMARIA

Eliminar o reducir los factores de riesgo que afectan a la Salud Mental

Evaluación de riesgos Psicosocial (Organización):

1. Cuantitativa

- Tiempo de trabajo
- Participación y supervisión
- Autonomía
- Interés por el trabajador/supervisión
- Carga de trabajo
- Desempeño del rol
- Demandas Psicosociales
- Relaciones y apoyo social
- Variabilidad y contenido del trabajo

2. Cualitativa

Planificación de
Actividades Preventivas



PREVENCIÓN PRIMARIA

Eliminar o reducir los factores de riesgo que afectan a la Salud Mental:

- Aspectos culturales de la Organización
 1. Declaración de principios: Tolerancia cero frente a los riesgos psicosociales
 2. Formación continuada
 - Trabajo en equipo
 - Inteligencia emocional en el entorno laboral
 - Herramientas para regular y controlar el estrés
 - Gestión de conflictos y mejora del clima laboral para personas que gestionan equipos
 - Gestión de conflictos para el personal municipal
 - Herramientas rápidas y sencillas para mejorar el bienestar
 - Módulo básico anti rumores
 - Violencia de Género
 - Igualdad
 - Protección de la salud y bienestar.
 - Prevención del estrés postraumático
 - Actuación ante riesgo de suicidio

■



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Detección temprana de las alteraciones en la Salud Mental y tratamiento oportuno de la salud que evite que se agrave

- **Inspección médica:** Seguimiento de los procesos de I.T. de causa mental. Situación al alta.

- **Consultas sin I.T.** (puesto, tareas, relaciones interpersonales, conductas).
Signos de alarma: alteraciones en la conducta, personalidad, cambios físicos sugestivos de patología no reconocida por la persona. Derivación al sistema público de salud.

- **Medicina del trabajo:**

Exámenes de salud vigilancia de la salud. Exámenes de salud inicio/periódicos/tras ausencias prolongadas. Determinación de Aptitud médica para desempeño del trabajo. Detección consumos y problemas de salud. Trabajadores especialmente sensibles.



PREVENCIÓN SECUNDARIA

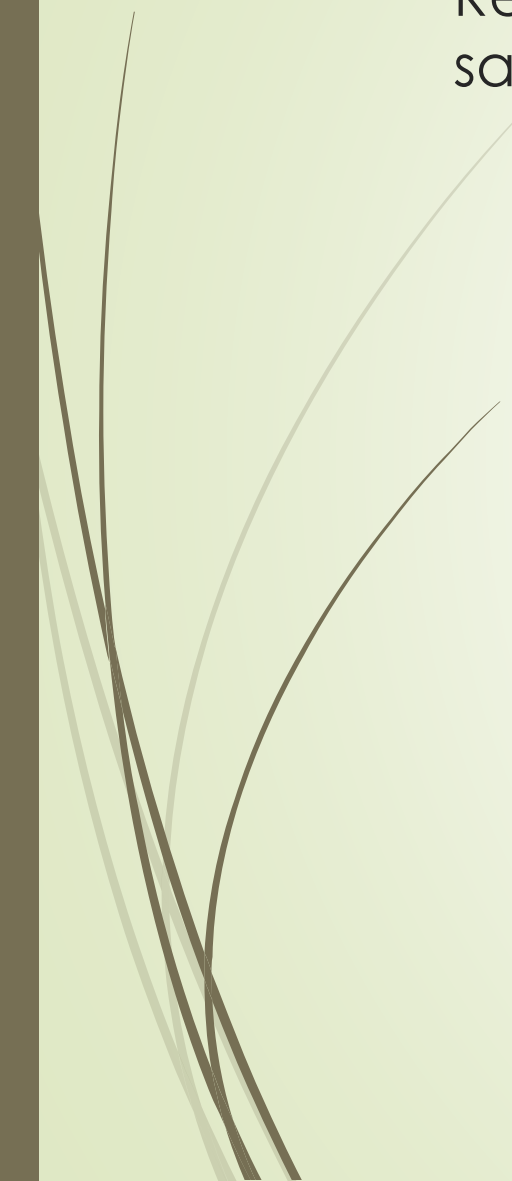
Detección temprana de las alteraciones en la Salud Mental y tratamiento oportuno de la salud que evite que se agrave

- Consejo sanitario
- Apoyo Psicológico especializado
- Protocolo de Gestión de riesgos psicosociales frente a conductas inadecuadas/acoso laboral y sexual y/o por razón de sexo del Ayto de Bilbao.
- Mediación.
- Cuestionario de salud General GHQ de Goldberg.
- Adaptación de tareas
- Plan de actuación ante consumo de sustancias
- Plan de reasignación por motivos de salud



PREVENCIÓN TERCIARIA

Rehabilitación y reinserción en quienes han tenido un proceso de salud mental grave para recuperar habilidades

- Adaptación de tareas
 - Apoyo temporal para la realización de actividades propias del puesto.
 - Incorporación al trabajo en los casos de consumo de sustancias.
- 

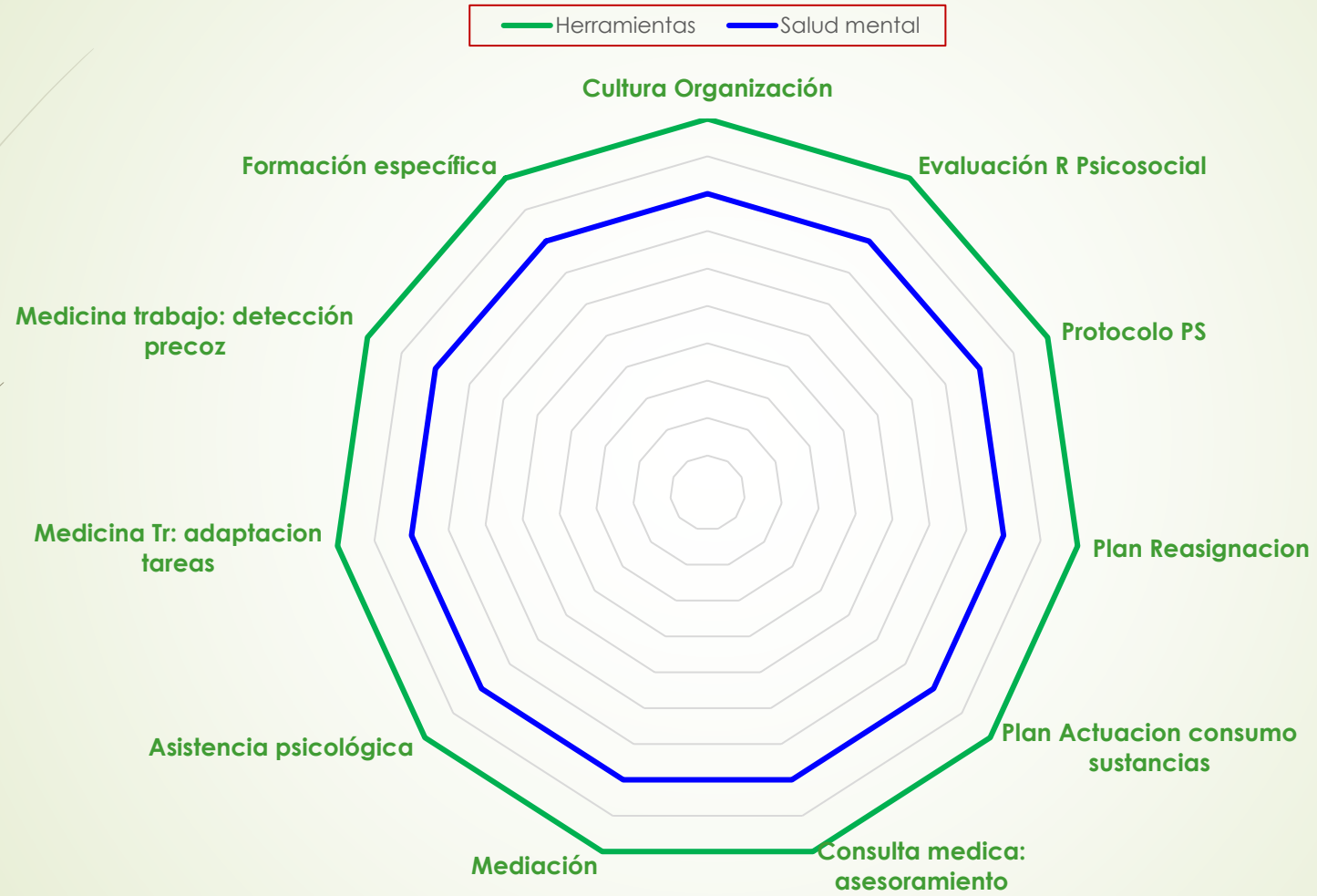


MEDIDAS IMPLANTADAS EN AYTO DE BILBAO PARA MEJORAR BIENESTAR

➤ LICENCIAS:

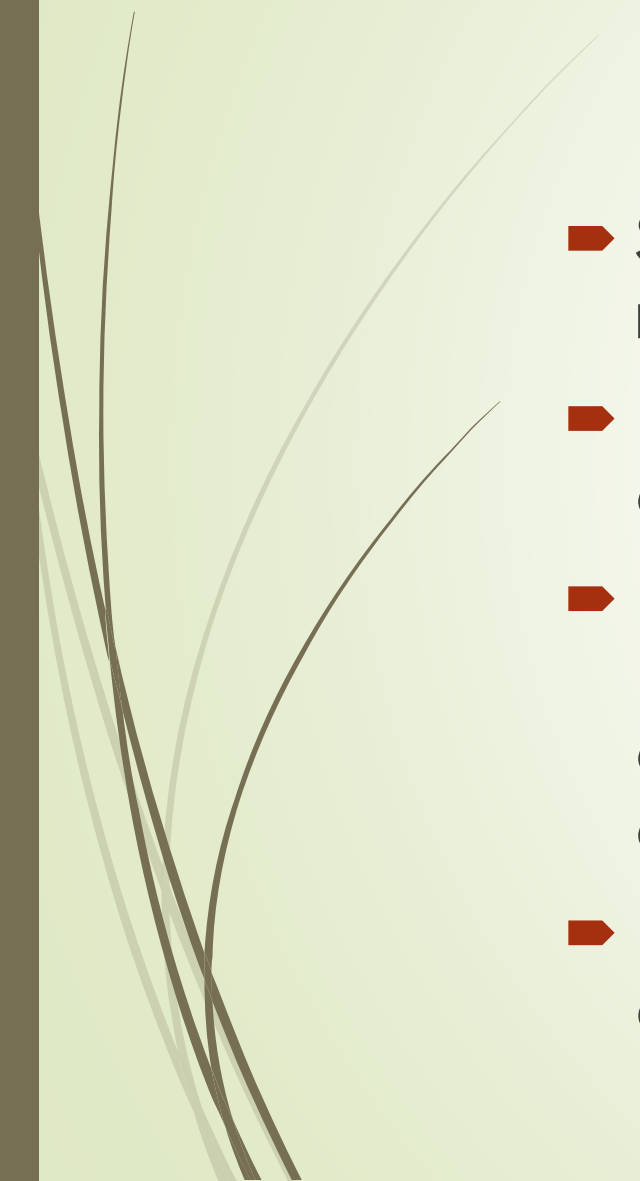
- Por accidentes o enfermedad grave y ausencia al servicio por motivos de salud
- Consultas, tratamientos y exploraciones.
- Atención por enfermedad, accidente muy grave o problemas de movilidad de familiar o conviviente.
- Cuidado de familiar con enfermedad grave
- Por razón de violencia de género o sexo sobre mujer funcionaria
- Cuidado de hijo/a afectado de cáncer u otra enfermedad grave
- Flexibilidad horaria
- Teletrabajo por motivos de salud
- Ayudas económicas para temas de salud.

SALUD MENTAL





CONCLUSIONES



- Salud mental es un problema socio laboral con gran repercusión en todos los ámbitos
- Impulsar cambio cultural: trabajar en formación continuada y con carácter obligatorio.
- Inversión en asistencia sanitaria especializada. Diagnostico precoz y tratamiento efectivo. Evitar la cronificación de los procesos (IT > 1 año) y complicaciones graves.
- Implicación de todos los niveles jerárquico (integración de la PRL)