ESTILO DE VIDA, SÍNTOMAS DEPRESIVOS Y SUICIDIO

INDUSTRIAL HEALTH - Japón

Teniendo en cuenta los cambios recientes en la estructura industrial, el estado de salud mental y física de los trabajadores ha comenzado a recibir una considerable atención.

La gestión de la depresión en los trabajadores es un componente importante para la salud laboral, ya que es un factor fundamental para la disminución del rendimiento laboral, el aumento del absentismo, y en ocasiones puede llevar al suicidio.

Algunos estudios han demostrado que **las largas jornadas laborales, el estrés, y el bajo apoyo social pueden contribuir al desarrollo de la depresión**, **que a su vez puede dar lugar a ideas suicidas**.

Se ha investigado la asociación entre factores como estilo de vida, entorno de trabajo y síntomas depresivos en los empleados que trabajan en diversas empresas e industrias.

El número de muertes por suicidio entre los trabajadores en Japón no ha dejado de aumentar desde 1998. Una mejor comprensión de este fenómeno perturbador puede ayudar a mejorar la prevención y las intervenciones.

Un total de 1.509 empresas fueron invitadas, en once ciudades y distritos de Japón, a participar en el estudio a través de los centros regionales de salud laboral o de los médicos del trabajo.

116 empresas aceptaron participar por lo que se les envió un paquete de cuestionarios que fueron distribuidos entre 7.966 empleados. Los participantes proporcionaron su consentimiento por escrito o por vía oral antes de completar los cuestionarios.

Se recibieron respuestas de 4.255 empleados (tasa de respuesta, el 53,4%). **El 27,5% de los hombres, presentó síntomas depresivos significativos, y el 27,4% había experimentado ideas suicidas durante el año anterior. Las tasas correspondientes a mujeres fueron del 32,6% para ambos conceptos.**

De acuerdo con estudios anteriores, se midieron los factores de estrés laboral, las horas de trabajo, las horas extraordinarias, el tabaquismo, el consumo de alcohol, el sueño, el ejercicio, las comidas, y las variables familiares. Además, se ha evaluado también el trabajo en días festivos, el número de amigos, el uso de técnicas de reducción del estrés, y las ideas suicidas.

Los resultados mostraron que en hombres, el aumento de los síntomas depresivos y las ideas suicidas estaban asociados con el estrés laboral, los problemas con la bebida, la sensación de sueño insuficiente. Por el contrario, su disminución se relacionaba con el número de amigos, la convivencia con miembros de la familia y el uso de técnicas de reducción del estrés.

El presente estudio es el primero en encontrar una relación entre las ideas suicidas y las largas jornadas laborales, así como una asociación entre síntomas depresivos y ho-

ras de trabajo durante los días festivos en las mujeres. El alto estrés en el trabajo se asoció con síntomas de depresión en ambos sexos.

De conformidad con estudios anteriores, no se encontró asociación entre síntomas depresivos y, tabaquismo o ejercicio. El consumo de alcohol también en consonancia con otros estudios, no se asoció con síntomas depresivos en los hombres.

Se comprobó que la duración del sueño estaba relacionada con síntomas depresivos sólo en los hombres. Nuestros resultados sugieren que la duración del sueño debe ser al menos de 6 a 7 horas. La calidad del sueño se ha asociado con los síntomas depresivos en hombres y con la idea de suicidio en ambos sexos, lo que sugiere que es más importante que la cantidad de sueño.

También se concluyó que vivir solo se asocia con síntomas de depresión en los hombres, pero no en las mujeres. Se necesitan estudios adicionales de relación entre la edad y la depresión.

Se han investigado por primera vez, el número de amigos o confidentes y el uso de técnicas de reducción del estrés. **Lo sorprendente, sin embargo, que 839 (29,6%) de los hombres y 157 (12,2%) de las mujeres del estudio informaron que no tenían amigos, y que 1.179 (41,6%) de los hombres y 399 (31,1%) de las mujeres no utilizaban ninguna técnica de reducción del estrés.** Estas proporciones son relativamente altas, y la importancia de estos factores no debe ser subestimada.

El examen de la utilización de técnicas específicas de reducción de estrés podría proporcionar información más útil. De los participantes en este estudio, del 27,4 al 32,6% han experimentado ideas suicidas durante el año anterior. Los factores asociados al suicidio y los síntomas de depresión eran signos de problemas con la bebida y el número de amigos.

Afortunadamente, las oportunidades de educación en salud laboral han aumentado, pero mientras suelen centrarse en aspectos de estilo de vida tales como el ejercicio y las comidas regulares, pueden subestimar la importancia de la reducción del estrés y del apoyo social.

Las limitaciones de este estudio y las conclusiones merecen ser mencionadas. En primer lugar, ***muchos de los participantes trabajaban en el sector manufacturero****. Aunque el tamaño de la muestra es grande y el estudio fue el primero en examinar la idea del suicidio, en este contexto, es necesario estudiar una gama mucho más amplia de industrias y clasificaciones de los trabajadores.*

En segundo lugar, las respuestas al cuestionario pueden haber sido influenciado por el estilo de respuesta, la conveniencia social, y los factores de la personalidad.

En tercer lugar, los elementos utilizados en el cuestionario eran originales o limitados a un solo elemento. Teniendo en cuenta esto, el cuestionario parece ser útil para los controles anuales de salud en el trabajo y la producción de contenidos en un corto tiempo.

Por último, la investigación fue de corte transversal. Un estudio longitudinal sería un enfoque útil para comprender los cambios en los síntomas depresivos de los trabajadores en el tiempo.

La exposición al alto estrés laboral, los problemas con la bebida, la sensación de falta de sueño, no tener amigos o confidentes y no utilizar técnicas de reducción del estrés se asocia con síntomas depresivos, tanto en hombres como en mujeres.

En los reconocimientos de salud anuales se pregunta a menudo sobre el estrés laboral y la falta de sueño, pero ***parece ser menos frecuente tratar los problemas relacionados con la bebida, el apoyo social y la utilización de técnicas de reducción del estrés.***

Como se muestra en el presente estudio, sin embargo, estos factores se asocian con ideas suicidas y síntomas depresivos. ***La prevalencia de trabajadores que no tienen amigos y que no utilizan las técnicas de reducción del estrés aparece inesperadamente alta****, pero dada la clara asociación con síntomas depresivos identificada en este estudio, el enfoque adicional sobre estos factores debería ayudar a mejorar las medidas para prevenir el suicidio.*