

La norma O35 y su relación con el TDAH

El TDAH es un padecimiento neurobiológico que se caracteriza principalmente por inatención, hiperactividad e impulsividad; síntomas que afectan la calidad de vida de quienes lo padecen. Este trastorno permanece a lo largo de la vida. En caso de no haber sido detectado y atendido de manera correcta y oportuna, el adulto probablemente presente problemas en su desempeño laboral, pobres relaciones sociales, deficiente administración del tiempo y de recursos financieros; así como alta vulnerabilidad para caer en adicciones y cuadros depresivos o ansiosos.

La prevalencia en México según datos del Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro (SSA, 2016) señala que, aproximadamente el 8% de la población infantil (2.6 millones), lo padece y 3% de adultos (2 millones). El TDAH presenta hasta en un 70% de los casos comorbilidades o padecimientos asociados como la depresión, ansiedad, adicciones, trastornos de conducta, entre otros.

Hay síntomas que identifican y señalan al TDAH dentro del ambiente laboral y se pueden dividir de la siguiente forma:

Emocionales	Conductuales	Cognitivos
Ansiedad, depresión, irritabilidad, mal humor, falta de autocontrol, respuestas emocionales exageradas, etcétera.	Disminución de productividad, pérdida de objetos, cometer errores por descuido, dejar cosas sin terminar, interrupciones en las conversaciones, realizar conductas riesgosas, inquietud motora, entre otros.	Confusión, dificultad de concentración y de seguimiento de instrucciones, dificultad para recordar información, olvido de entrega de tareas o proyectos, fácil distracción por situaciones irrelevantes, entre otros.

La pandemia está provocando un incremento de la demanda de servicios de salud mental. El duelo, el ...aislamiento, la pérdida de ingresos y el miedo están generando o agravando trastornos de salud mental. La salud mental es un fenómeno complejo determinado por múltiples factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos.

La NOM-O35-STPS es una reglamentación emitida por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social que tiene como objetivo establecer los elementos para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como para reducir y eliminar todos aquellos factores dentro del centro de trabajo que impacten negativamente la salud de los trabajadores y se promueva un entorno organizacional favorable para su crecimiento tanto profesional como personal.

A partir del 23 de octubre de 2019 todo negocio o empresa que cuente con trabajadores deberá estar preparada para recibir a los inspectores de la STPS o unidades de inspección acreditadas y aprobadas para que realicen las inspecciones en sus centros de trabajo y mostrar evidencia documental de la implementación de la NOM-O35.

Los Factores de Riesgo Psicosociales (características de las condiciones de trabajo, y sobre todo, de su organización, que afectan a la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos) y los Riesgos Psicosociales (se derivan de deficiencias en el diseño, organización y gestión del trabajo) generan consecuencias relacionados con:

- La salud del trabajador (física, mental, consumo de sustancias, trastornos psicosomáticos).
- El desempeño y actitudes ante la empresa (satisfacción laboral, implicación y compromiso, conductas contraproducentes).
- Efectos en los tiempos de trabajo (rotación laboral, presentismo, bajas laborales).
- Costos económicos (accidentes de trabajo, pérdida de materiales, bajo rendimiento y baja productividad).

Debido a lo anterior y al compromiso con las personas y sociedad es que, Projectodah® promueve la creación de una red social de apoyo para colaborar con empresas en la identificación de factores psicosociales y en la búsqueda de soluciones viables y factibles, que permitan un mejor control de los síntomas propios del TDAH y un crecimiento personal y laboral.

De esta forma, Projectodah®:

- Orienta y capacita a adultos y empresas para la identificación de síntomas propios del TDAH y sugiere herramientas que le permitan un mejor desempeño laboral y personal.
- Orienta y capacita a padres y madres de familia para que aprendan a manejar el TDAH en casa para mejorar la calidad de vida de sus hijos, ya que los problemas en casa repercuten en la productividad laboral.
- Instruye a los médicos de nivel primario para que puedan detectar y atender oportunamente este padecimiento.
- Capacita a los docentes y psicólogos brindando herramientas para que desarrollen las competencias que les permitan brindar el apoyo educativo y terapéutico efectivo e investiga los impactos que las diferentes acciones implementadas tiene en la persona y sociedad.

Los beneficios concretos de la colaboración conjunta entre las empresas y Projectodah® son:

- Identificar a sus trabajadores que presenten síntomas correspondientes al TDAH y que no hayan sido diagnosticados aún.
- Brindar psicoeducación sobre el trastorno y los riesgos que conllevan.
- Orientar a las personas sobre el tratamiento que deben llevar.
- Brindar estrategias y herramientas que ayuden a compensar las dificultades que presentan en su trabajo.
- Favorecer el crecimiento y desarrollo del trabajador.
- Fortalecer la autoestima y las habilidades socioemocionales de los participantes.

Escrito por: Yolanda Vallet Barbosa