



## ¿CÓMO LA SALUD MENTAL REPERCUTE EN LA SALUD FÍSICA Y EN LA SEGURIDAD LABORAL?

- Estrés crónico
- Fatiga mental y emocional
- Trastornos de ansiedad y/o depresión
- Falta de sueño

- 01 Problemas físicos: Enfermedades cardíacas, trastornos gastrointestinales, dolores musculares, problemas de espalda, supresión del sistema inmunológico...
- 02 Disminución de la concentración y capacidad de toma de decisiones.
- 03 Disminución del rendimiento.
- 04 Incremento de comportamientos inseguros y de riesgo de accidentes y lesiones.
- 05 Reducción de la capacidad de adaptación y resiliencia.
- 06 Presentismo y absentismo laboral.
- 07 Baja productividad.
- 08 Conflictos laborales y deterioro de las relaciones interpersonales.

**Establecer estrategias que promueven la salud mental y el bienestar contribuye a una cultura de seguridad positiva, a la reducción de la siniestralidad laboral y del absentismo y a la mejora de la productividad.**