

Ansiedad y depresión en profesionales de la salud

Nissa Yaing Torres-Soto¹, Beatriz Martínez-Ramírez², Gerardo Omar Matos-Aguayo³

Introducción

La Actualmente se ha demostrado que las enfermedades mentales más frecuentes que afectan la salud mental son la depresión y la ansiedad. El personal de salud no es ajeno a desarrollar estas patologías, sino todo lo contrario, forma parte de la población con mayor riesgo a sufrir una de estas enfermedades mentales por estar expuesto a factores de riesgo presentes que surgen a raíz de la labor que ellos desempeñan como personal de salud. En México, la situación es alarmante: de acuerdo con la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) (2021), elaborada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el **19.3 % de las personas adultas presenta síntomas de ansiedad severa**, mientras que el **15.4 % reporta síntomas de depresión**. Además, un **31.3 % adicional muestra signos de ansiedad en niveles leves o moderados**, lo que indica que más de la mitad de la población podría estar afectada por algún grado de malestar emocional.

Dentro de este panorama, los profesionales de la salud son especialmente vulnerables. La presión constante, el contacto diario con el sufrimiento humano, la sobrecarga de trabajo y la escasa atención institucional a su bienestar emocional contribuyen al desarrollo de trastornos como la ansiedad y la depresión. A menudo, quienes se dedican a cuidar de otros descuidan su propia salud mental, ya sea por falta de tiempo, recursos o por el estigma que aún persiste en torno a pedir ayuda psicológica.

Visibilizar esta realidad no solo es un acto de justicia para con quienes sostienen el sistema de salud, sino también una medida estratégica para garantizar la calidad de la atención médica. Promover el autocuidado, crear entornos laborales saludables y brindar apoyo emocional efectivo son pasos fundamentales para fortalecer tanto la salud de los profesionales como la de la sociedad en su conjunto.

¿A qué se le conoce como Ansiedad y Depresión?

La ansiedad es una respuesta natural del organismo ante situaciones que percibe como amenazantes. Cuando es moderada y contextualizada, puede ser adaptativa. Sin embargo, cuando aparece de forma excesiva, sin un motivo claro o se prolonga en el tiempo, puede transformarse en

una condición patológica. La ansiedad clínica se manifiesta con síntomas como palpitations, sudoración, inquietud, irritabilidad, insomnio y dificultad para concentrarse, interfiriendo significativamente en la vida cotidiana (American Psychiatric Association [APA], 2022).

Por su parte, la depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por una profunda tristeza, pérdida de interés o placer, baja energía, sentimientos de inutilidad y alteraciones en el sueño o el apetito. Cuando se presenta de manera persistente, puede incapacitar a la persona para llevar a cabo sus actividades diarias (World Health Organization [WHO], 2023).

Manifestaciones en el personal de salud

En los profesionales de la salud, la ansiedad y la depresión pueden pasar desapercibidas o ser minimizadas, incluso por ellos mismos. Se manifiestan en forma de fatiga constante, desapego emocional, dificultad para tomar decisiones clínicas, irritabilidad con pacientes o compañeros, y desmotivación laboral. Estudios recientes estiman que más del 40 % de los trabajadores del sector salud han reportado síntomas de ansiedad, depresión o burnout, especialmente después de la pandemia de COVID-19 (Pappa et al., 2020; Soto-Calle et al., 2023). La carga emocional de atender pacientes en situaciones críticas, sumada a la presión por cumplir con estándares de calidad en contextos adversos, genera un desgaste silencioso. Este desgaste, si no se atiende, puede derivar en ausentismo laboral, errores médicos e incluso ideación suicida.



Figura 1. Ansiedad y Depresión. Imagen de acceso libre obtenida de: <https://www.freepik.es/>

Prevención y abordaje integral

La promoción de la salud mental no debe recaer únicamente en la voluntad individual, sino que requiere una corresponsabilidad entre el sistema de salud, las instituciones y los propios trabajadores (World Health Organization [WHO], 2022). A continuación, se proponen estrategias preventivas desde dos enfoques complementarios:

Estrategias preventivas individuales:

Autocuidado emocional y físico: Dormir bien, alimentarse adecuadamente, hacer ejercicio y mantener vínculos sociales.

Técnicas de manejo del estrés: Respiración consciente, meditación, yoga, técnicas de relajación progresiva y mindfulness, este último se define como prestar atención intencionalmente y con aceptación sin prejuicios a pensamientos, sentimientos y sensaciones.

Educación emocional: Capacitar a los profesionales sobre síntomas iniciales de ansiedad y depresión y cómo actuar frente a ellos.

Establecimiento de límites laborales: Aprender a decir “no” y equilibrar la vida laboral con la personal.

Estrategias preventivas organizacionales:

Ambiente laboral saludable: Espacios seguros, comunicación clara, respeto y reconocimiento del esfuerzo del personal.

Carga laboral adecuada: Distribución equitativa de tareas y tiempos de descanso.

Programas de salud mental institucional: Acceso a psicólogos, talleres de bienestar emocional, campañas de prevención.

Reducción del estigma: Fomentar una cultura en la que pedir ayuda psicológica no sea motivo de juicio ni vergüenza.



Figura 2. Profesional de la Salud. Imagen de acceso libre obtenida de: <https://www.freepik.es/>

Conclusiones

La ansiedad y la depresión en los profesionales de la salud representan una problemática creciente que compromete tanto su bienestar personal como la calidad de la atención que brindan. Las exigencias físicas, emocionales y laborales a las que están sometidos, sumadas a la falta de recursos y apoyo institucional, los convierten en una población especialmente vulnerable. Abordar esta situación requiere un compromiso real de las instituciones de salud para implementar políticas de prevención, acceso a atención psicológica y condiciones laborales dignas. Cuidar la salud mental del personal sanitario no solo es un acto de responsabilidad ética, sino también una inversión en la calidad y sostenibilidad de los sistemas de salud.

Palabras clave: Ansiedad, Depresión, Profesionales de la Salud.

¹**Nissa Yaing Torres Soto:** Profesora investigadora del Departamento de Ciencias Médicas de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo. Sus líneas de investigación son Autocuidado, Salud y Bienestar en Grupos Vulnerables y Atención Primaria de la Salud. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel II.

Contacto: nissa.torres@uqroo.edu.mx

²**Beatriz Martínez Ramírez:** Profesora investigadora del Departamento de Ciencias Médicas de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo. Sus líneas de investigación son Autocuidado, Salud y Bienestar en Grupos Vulnerables y Atención Primaria de la Salud. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel Candidata.

Contacto: beatriz.martinez@uqroo.edu.mx

³**Gerardo Omar Matos-Aguayo:** Licenciado en Medicina en la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Quintana Roo. Su línea de investigación es Salud Mental y Grupos Vulnerables.

Contacto: 2130405@uqroo.mx

Lecturas recomendadas

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). Recuperado de: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787> (Consultado el 28 de junio de 2025).

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2022). Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021. Recuperaod de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enbiare/2021/doc/enbiare_2021_presentacion_resultados.pdf (Consultado el 28 de junio de 2025).



Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 901–907. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Recuperado de: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> (Consultado el 28 de junio de 2025).

World Health Organization. (2023). Depression. Recuperado de: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> (Consultado el 28 de junio de 2025).