

Vigo coordina en Galicia el ensayo de una aplicación para prevenir la depresión en trabajadores

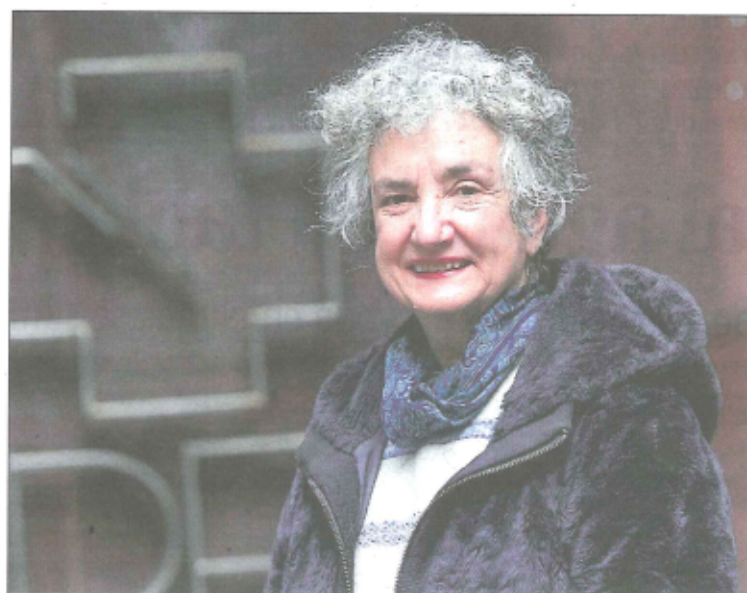
El proyecto, con financiación del Carlos III, busca reclutar 3.000 empleados en riesgo

A. BLASCO

Unas dos millones de personas sufren depresión en España y un mal ambiente laboral es un factor de riesgo. Según la OMS, es la principal causa de baja laboral por enfermedad. Para conseguir descentralizar la atención acercándola al paciente y permitiendo una terapia más intensiva y favoreciendo la autonomía de la persona, se están haciendo distintos intentos de tratamiento a través de medios digitales. Pero hay pocas intervenciones que se centren de forma específica en los trabajadores. La aplicación e-predictD-Work busca reducir la incidencia de nuevos casos en este grupo mediante una intervención preventiva. El Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (IISGS) coordina el ensayo clínico de esta app a nivel autonómico.

La aplicación ha sido desarrollada por el Instituto de Investigación Biomédica de Málaga que dirige el ensayo clínico a nivel nacional. El proyecto está apoyado de por el Instituto de Salud Carlos III del Ministerio de Economía, Industria y Competitividad. A través de la red española de investigación en Atención Primaria, el IISGS colabora en este proyecto. La investigadora responsable del Grupo I-Saúde, Ana Clavería, lo coordina a nivel gallego. El equipo investigador ya pilotó la

app y ha iniciado el reclutamiento de trabajadores para ponerla a prueba. Quieren reunir a 3.000. Han enviado información a las empresas, han colocado carteles



La coordinadora del ensayo en Galicia, Ana Clavería. // Ricardo Grobas

en centros de salud y han informado a los médicos por si detectan posibles usuarios. Está dirigida a personas con malestar psicológico que estén en riesgo de caer en depresión. Lo evalúan con un cuestionario inicial ya

avaliado por la experiencia. Pueden apuntarse en <https://epdwork.org/participa/>

"Hay grandes empresas con departamentos de prevención y salud laboral, pero son las que tienen más de 50 personas en plantilla y son las menos, la mayoría no puede permitirse el lujo de tener un médico de empresa. Esto viene también a cubrir un poco esa ausencia, poder tener una atención psicológica cuando habitualmente no lo tienes", explica Clavería.

Es un programa preventivo, gratuito y anónimo, que ofrece herramientas para reducir el estrés, adaptándose a la situación de cada usuario para que tenga buenos hábitos de salud mental y contribuir a mejorar su calidad de vida. Primero se evalúa su estrés, condiciones físicas, carga laboral, estabilidad, cómo se siente en la empresa, si hay mobbing... De cada factor estresor se hacen recomendaciones: cómo reconocer situaciones estresantes y cómo afrontarlas; qué hacer ante un ataque de ansiedad; cómo relajarse; consejos para el insomnio si lo hay... En esta línea, también hay registros diarios del sueño. El usuario hace propósitos. La intensidad de la intervención se va adaptando a la situación del paciente. Si hay signos de alarma, le deriva al médico. Sino, buscan que tanto la app como el paciente sean "autosuficientes". Cada persona irá a su ritmo. Los investigadores analizan el primer año.



Diferentes pantallas de la aplicación e-predictD-Work. FdV