

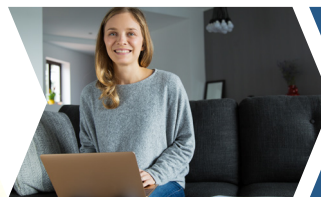


EQUILIBRIO ENTRE LA VIDA LABORAL Y PERSONAL

El trabajo le permite mantenerse y mantener a su familia, mientras que también sirve a un propósito en la comunidad, pero cuando domina su vida, puede afectar negativamente la salud.

EL EQUILIBRIO ENTRE LA VIDA LABORAL Y PERSONAL ES IMPORTANTE

De los adultos empleados de tiempo completo en los EE.UU., casi el 40 % informó que trabajaba al menos 50 horas por semana, y el 18 % trabajaba 60 horas o más.¹



Las personas que sienten que tienen un buen equilibrio entre la vida laboral y personal están más satisfechas con su trabajo y su vida, y experimentan menos síntomas de depresión y ansiedad.²

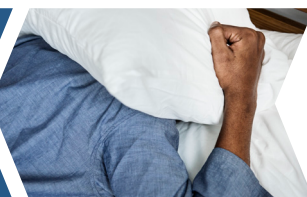
LO QUE HEMOS APRENDIDO DE LA ENCUESTA DE SALUD LABORAL DE MHA³

Más de la mitad de las personas que respondieron a la Encuesta de Salud Laboral de MHA dicen que hacen cosas poco saludables (por ejemplo, beber, usar drogas, atacar a otros) para lidiar con el estrés laboral.



Más del 75 % de las personas tiene miedo de ser castigada por tomarse un día libre para atender su salud mental.

Más de dos tercios de las personas descansan mal debido a problemas laborales.

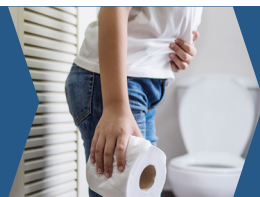


Las personas que trabajan en trabajos de manufactura, venta minorista y alimentos y bebidas tenían más probabilidades de informar que el estrés laboral "siempre o con frecuencia" afectaba sus relaciones personales.

LA SALUD SUFRE CUANDO EL TRABAJO CONTROLA SU VIDA



Se estima que los impactos en la salud mental y física del agotamiento y estrés laboral representan hasta \$190 mil millones al año (\$6025 por segundo) en gastos de salud en EE.UU.⁴



Un equilibrio deficiente entre la vida laboral y la vida personal aumenta el riesgo de enfermedades como problemas de sueño, trastornos digestivos y problemas de salud mental. Esto es especialmente cierto para las personas que trabajan turnos más largos o por la noches y fines de semana.⁵



Las horas extras aumentan la probabilidad de presentar síntomas de depresión, especialmente en los hombres.⁶

CONSIDERACIONES PARA LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS Y CUIDADORES

Para las personas con enfermedades crónicas, equilibrar las exigencias del trabajo y al mismo tiempo cuidar su salud puede ser difícil, pero las leyes como la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades y la Ley de Licencia Familiar y Médica están destinadas a proteger el trabajo de las personas con discapacidades o enfermedades. Consulte con su representante de Recursos Humanos y con su jefe acerca de su cobertura de atención médica y de los ajustes que se pueden hacer para ayudarlo a administrar su salud, como trabajar desde casa o cambiar de horario, para que pueda atender mejor su salud.



En los estudios de personas con un diagnóstico de cáncer, aquellos que creían que sus empleadores se adaptarían a su tratamiento tenían más probabilidades de volver al trabajo.⁷



Un estudio de personas con diabetes y artritis reumatoide determinó que la autoaceptación, la comprensión y el apoyo de los compañeros de trabajo y la gerencia, los ajustes en el flujo de trabajo y el entorno laboral, y los beneficios adecuados eran algunos de los factores más importantes en lo que respecta a su capacidad para seguir trabajando.⁸



Las investigaciones sobre los cuidadores no son claras en cuanto a si el empleo remunerado tiene un impacto más positivo o negativo sobre el bienestar del cuidador. Sin embargo, en un estudio se determinó que entre los cuidadores que trabajan, las responsabilidades de cuidar a los hijos hacían que las mujeres faltaran al trabajo el doble de veces que los hombres.⁹

COMPARTA SUS EXPERIENCIAS CON #4MIND4BODY

Mental Health America ha creado un espacio donde las personas pueden aprender de otras acerca de lo que hacen para mantenerse bien.

Cuéntenos cómo equilibra su vida personal y profesional publicando con #4mind4body.






Recopilaremos sus publicaciones en Twitter e Instagram en mentalhealthamerica.net/4mind4body. También puede publicar en el sitio directamente y anónimamente si lo desea.

¿TIENE DIFICULTADES?

Si usted está tomando medidas para vivir un estilo de vida saludable pero todavía siente que está luchando con su salud mental, visite www.mentalhealthamerica.net/pruebas-de-salud-mental-en-espanol para verificar sus síntomas. Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que tenga sus resultados, le daremos información y recursos para que se sienta mejor.

Para obtener una lista completa de fuentes, visite bit.ly/4mind4bodyWork.



 /mentalhealthamerica
 @mentalhealtham
 @mentalhealthamerica
 /mentalhealtham
 /mentalhealthamerica
www.mentalhealthamerica.net