

Artículo del Dr. Xosé M^a Dios Diz, Médico especialista de Atención Primaria de Outes.
Octubre 2026.

Día Mundial de la Salud Mental.

“La mayor riqueza es la Salud Mental”. Virgilio: poeta romano. 70 a. C. - 19 a. C.

El Día Mundial de la Salud Mental, es el 10 de octubre; establecido en 1992 por la Federación Mundial de la Salud Mental, organización global con sede en EEUU. Cuenta con la colaboración de la OMS. En Galicia, el Colegio Oficial de Psicología de Galicia, el Movemento Galego de Saúde Mental y la Asociación de Psicología Clínica del SERGAS, colaborando con la Plataforma SOS Sanidade Pública de Galicia, celebramos la Semana de la Salud Mental: del 5 al 11 de octubre. Fueron Mesas de Debate en diferentes lugares del País. Culminamos la semana, el día 10 en Compostela. En las Mesas-Debate, participaron un/a Psicólogo/a, un/a Sindicalista y un/a moderador/a de la Plataforma. El lema: “Salud Mental y Trabajo”. El Manifiesto lo realizó el escritor Suso de Toro.

Estamos sufriendo una ofensiva terrible, para demonizar a los/as trabajadores/as considerando “que se cogen demasiadas bajas” en Galicia. Gente como Feijoo o Rueda, se ponen a la vanguardia de los/as empresarios/as del sector y criminalizan a los trabajadores y a los profesionales que los/as atienden. ¡Así, sin anestesia! ¿Qué datos tienen? ¿Cuáles son las causas? No importa: ¡quieren ganar el relato!

Según el INSS, en Galicia se registraron 354.000 ausencias al puesto de trabajo en el año 2025, el que nos consolidó como una de las CCAA con mayor duración y tasa de absentismo del Estado. La tasa de absentismo laboral en Galicia fue del 9,1%, de la cual un 7,3% correspondió estrictamente a bajas por Incapacidad Temporal (IT). El impacto económico total del absentismo laboral en Galicia es de 3.100 millones de €, generando un gasto diario directo para las arcas públicas de más de 2,66 millones de € en prestaciones.

La comparativa de datos de Absentismo e Incapacidad Temporal, entre Galicia y el estado, en el año 2025, muestra que la comunidad gallega se sitúa muy por encima del promedio estatal en cuanto a la duración e impacto económico, a pesar de que su tasa de incidencia (nuevos casos) es más moderada. El Absentismo por IT fue de 7,3% en Galicia y 5,9% en España. La duración media de las Bajas fue 77,44 días por proceso en Galicia y 41,10 días en el estado. La Prevalencia (Bajas por cada 1.000 ocupados) fue de 74,7 en Galicia y 55,1 en el estado. El coste económico estimado: 3.100 millones de € en Galicia de un total de 59.109 millones de € en el estado.

Estos son los datos...pero ¿cuáles son las causas? Según los informes económicos del Instituto de Derecho de Galicia, de la propia Xunta y de los Sindicatos, los motivos principales son:

1. El colapso sanitario y las listas de espera médicas. La saturación insoportable en la Atención Primaria y en la Atención Especializada, influye directamente en la cronicidad de las bajas. Si la recuperación depende de una prueba diagnóstica: se mantendrá de baja durante todos los meses de espera, dilatando el proceso del alta.
2. El envejecimiento de la población laboral. Tenemos la población activa, más envejecida del estado. A mayor edad, la recuperación médica es más lenta y compleja. Además, las patologías crónicas y los problemas traumatológicos graves son más comunes en este grupo demográfico, el que alarga las IT.

3. Condiciones de trabajo y precariedad. Estudios socio económicos, señalan que la sobrecarga asistencial en algunos sectores públicos (sanidad y educación) y la falta de medidas de prevención en otras industrias, provocan más problemas de Salud Mental (ansiedad, depresión o burnout) y Físicos, cuyos tiempos de curación son prolongados.

4. Enfermedades profesionales y siniestralidad: elevadas ratios de enfermedades profesionales reconocidas y accidentes laborales largos, vinculados a sectores económicos con gran carga física o desgaste: el naval, la automoción, la pesca, el forestal o la construcción.

5. Conversión de las IT en Incapacidades Permanentes (IP). Muchas bajas de muy larga duración, no terminan con el regreso al trabajo: un tercio acaban en IP lo que demuestra la gravedad de las patologías que las causaron y por qué se mantienen activas tanto tiempo.

O se atajan las causas de esta problemática o el elevado impacto de las bajas laborales en Galicia no se debe a que se tramiten más casos nuevos (de hecho, la tasa de incidencia gallega está por debajo del promedio estatal), sino a la extrema duración de cada proceso, que supera los 85 días de promedio, y que tiene un responsable: ¡la mala administración del PP!

¿Y el Plan Galego de Saúde Mental? ¿Y el enfoque de género?

De todo esto hablamos durante la semana de la Saúde Mental, con altísima participación de público con interesantes experiencias personales y vivencias de lo mal que tenemos el Sistema Sanitario Público en Galicia.