

La salud mental, ¿de verdad nos importa?

Pese a que los gobiernos se comprometieron hace una década a cuidar del bienestar de nuestra mente, este sigue desatendido

CRISTINA
Giménez*



Adentrándonos en el mes de octubre, en el que se conmemora el día mundial de la salud mental, cabría como mínimo reflexionar sobre la importancia (y la urgencia) que tiene esta dimensión en nuestra agenda. Aunque, seguramente, quienes formen parte de ese gran colectivo que ha sufrido o sufre actualmente un problema de salud mental, ya lo habrán hecho, y habrán experimentado cuantitativa y cualitativamente el impacto que supone. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (2022), los trastornos psicológicos son una de las principales causas de los «años perdidos por discapacidad». Es decir, este es uno de los motivos por los que las personas pierden más calidad de vida a lo largo de su existencia.

Si atendemos a las cifras, en 2022, la OMS calcula que alrededor de 1.000 millones de personas sufren algún trastorno de salud mental. A nivel estatal y según el Ministerio de Sanidad (2021), un 27,4% de las personas estarían afectadas en España, siendo los trastornos de ansiedad y depresión lo más frecuentes, seguidos de otros como los trastornos de la conducta alimentaria, donde 2,7% de quienes los sufren tienen

menos de 15 años. A estas cifras, cabría sumar aquellas otras sobre quienes ya estarían en riesgo de experimentar un trastorno de salud mental (Encuesta Nacional de Salud, 2017): el 13,2% de la población infantil y el 18% de personas mayores de 15 años. Estos datos, en línea con lo que propone la OMS (2022), habrían aumentado alrededor un 25% tras la pandemia del covid-19, que ha incrementado el valor atribuido al bienestar emocional, pero también la demanda y, en consecuencia, las necesidades de atención.

Sin embargo, pese a que los gobiernos se comprometieron hace una década a cuidar la salud mental, ésta todavía sigue desatendi-

da. En concreto, según la OMS (2022), solamente un tercio de las personas que sufren depresión o psicosis tendrían acceso a un tratamiento adecuado. Esta situación, resulta más compleja en los países de ingresos bajos y, más todavía, en aquellos veinte países donde la legislación incluso penaliza el intento de suicidio. En nuestro contexto, las estadísticas tampoco nos benefician: un 23% de quienes sufren depresión y un 30% de quienes sufren psicosis no recibiría una atención adecuada. Pero los datos también afectan a otras problemáticas como la ansiedad, los trastornos de conducta alimentaria o el trastorno por déficit de atención e hiperactividad,

teniendo en cuenta que según el informe de CIVIO, en España, solamente existe un 5,41 de profesionales de la psicología por cada 100.000 habitantes. Esto hace que las listas de espera aumenten exponencialmente y, en muchas comunidades, oscilen entre uno y tres meses. Si ponemos el foco de atención en la promoción de la salud mental o la prevención de los trastornos psicológicos, altamente recomendadas por las personas expertas, los recursos son casi inexistentes. Así pues, quizá el estigma social, aun siendo fundamental, no sea el único motivo por el que las personas no pidan ayuda.

Ante este panorama, resulta tan necesario como apremiante

pasar del plano teórico a la práctica y recordar a todos los agentes sociales su responsabilidad en la acción. Parece evidente la urgencia de contar con más profesionales que atiendan, ojalá precozmente, los trastornos de salud mental. Pero también resulta necesario incrementar los recursos para programas de promoción de salud mental que, fortaleciendo las competencias de cuidado, posibiliten mejorar el bienestar emocional de la población y prevenir futuros problemas de salud mental. Quizá de esa manera, podamos evitar que el suicidio sea una de las principales causas de muerte entre la población joven.

Los problemas psicológicos y el malestar emocional son algo consustancial al ser humano. Quizá no somos responsables de haber heredado tradiciones que desatendían la salud mental, algo que se suponía un problema menor, o una señal de debilidad de unos pocos que debían estar aislados de la sociedad. Pero la evidencia científica nos confirma que los problemas de salud mental nos afectan cualitativa y cuantitativamente y que, si bien son complejos, existen tratamientos eficaces para poder abordarlos, más todavía, podemos mejorar el bienestar emocional sin esperar a que llegue la enfermedad.

Puede que esa sea una buena manera de empezar a cambiar las cosas porque eso sí es nuestra responsabilidad. ≡

*UJI Hàbitat Saludable



Quizá reforzando programas de promoción de salud mental evitemos que el suicidio sea una de las mayores causas de muerte entre los jóvenes