

## 10 DE OCTUBRE: DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

(Actualización: octubre 2023).

Salud mental es el estado de bienestar en que las personas ejercen plenamente sus capacidades, manejan y superan el estrés, se relacionan positivamente con los demás, trabajan productivamente y contribuyen al desarrollo de su comunidad. Por su importancia para el desarrollo humano, en 1992, la Federación Mundial de la Salud Mental (WFMH) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) establecieron este día, con objeto de poner y mantener en la agenda pública esta temática social.

Se estima que en el mundo viven cerca de 1000 millones de personas con algún trastorno mental, neurológico o por abuso de sustancias. Entre los más comunes están el trastorno bipolar, la esquizofrenia, el Alzheimer, la depresión, el alcoholismo o uso de drogas y la ludopatía o adicción al juego, entre otros. La más grave de sus consecuencias es el suicidio. Todos ellos, con un alto costo social que no hace distinción de edad, sexo, nivel socioeconómico o cultura.

Los efectos de la pandemia y de las medidas sanitarias para enfrentarla deterioraron la calidad de vida y exacerbaron la angustia y el miedo de millones de personas, afectando su salud mental. A esto se añade que los servicios de atención para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias se han visto interrumpidos o afectados considerablemente.

La OMS alerta sobre la escasez de recursos mundiales para atender adecuadamente los problemas de salud mental, y señala la inequidad y la ineficiencia en el uso de esos recursos. En países de ingresos bajos y medios, entre 76 y 85% de las personas con trastornos mentales graves no reciben tratamiento. En países de ingresos elevados, la cifra está entre 35 y 50%. Por esta razón, el lema de 2023 es “La salud mental es un derecho humano universal”, que llama a los gobiernos de todo el mundo a fortalecer y ampliar sus servicios de salud mental a todos los niveles, así como a mejorar los conocimientos, sensibilizar e impulsar medidas que promuevan y protejan la salud mental de todos como derecho humano universal.

En México, la salud mental es un tema complicado de tratar, pues las personas, cuando tienen un problema emocional, no acostumbran acudir al psicólogo; en su lugar, se lo callan, o hablan con un familiar, amigo o sacerdote para intentar resolver sus problemas.

De acuerdo con datos del Censo de Población y Vivienda 2020, en México había en ese año poco más de 1.5 millones de personas con algún problema o condición mental. De estas, 54% eran hombres y 46% mujeres; más de 600 000 (37.9%), además del problema o condición mental, tenían alguna discapacidad, y más de 264 000 (16.6%), tenían algún problema o condición mental y alguna limitación. También, casi 30% de las y los mexicanos se han sentido deprimidos al menos una vez, y solo 5% ha tenido acceso a una terapia antidepresiva farmacológica.

Hoy, más que nunca, como sociedad civil apoyemos sobre todo los esfuerzos para la inclusión de las personas con trastorno mental, evitemos su discriminación y valoremos la importancia de la salud mental para una salud física completa. Toda persona tiene derecho a la salud mental y a que se le dé la oportunidad de prosperar.

Fuentes:  
Organización Mundial de la Salud. Día Mundial de la Salud Mental 2023. En <https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day/2023>  
Organización Mundial de la Salud. 2022. Informe mundial sobre salud mental.  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57878/9789275327715\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57878/9789275327715_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)  
Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Acción a favor de la salud mental. (2020). Recuperado de <https://www.insp.mx/avisos/accion-a-favor-de-la-salud-mental>  
Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Censo de Población y Vivienda 2020. Comunicado de prensa núm. 24/21.