

10 DE OCTUBRE: DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

(Actualización: octubre 2021).

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, 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 1 000 millones de personas con algún trastorno mental, neurológico o por abuso de sustancias. Entre los más comunes, están la esquizofrenia, Alzheimer, la epilepsia, la depresión, el alcoholismo y la ludopatía o adicción al juego, entre otros. Todos ellos con un alto costo social que no hace distinción de edad, sexo, nivel socioeconómico o cultura. 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 este segundo año de la pandemia por COVID-19, la celebración llega en momentos difíciles, en que aún no recuperamos nuestra cotidianidad. La crisis sanitaria, la muerte de seres queridos, el aislamiento, la pérdida de la interacción social y las presiones económicas han exacerbado la angustia de millones de personas, afectando su salud mental. Trabajadores de la salud, trabajadores de otros servicios esenciales, estudiantes, personas que viven solas y las que tienen afecciones mentales preexistentes han sido especialmente afectadas por esta situación de alto riesgo para la salud sin fecha de finalización. A esto se añade que los servicios de atención para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias se han visto considerablemente interrumpidos.

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 2021 es “Atención de salud mental para todos: hagámosla realidad”, un llamado a los gobiernos de todo el mundo a fortalecer y ampliar sus servicios de salud mental a todos los niveles.

De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en México, en 2017, alrededor de 50% de las personas mayores de 7 años reportaban haber sentido preocupación o nerviosismo; de ellas, solo 5% refirió contar con algún tratamiento para ello. 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. Los problemas de salud mental más recurrentes son la depresión, los trastornos de ansiedad, el déficit de atención, el uso de sustancias y el intento suicida.

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.

Fuentes:

Organización Mundial de la Salud. Día Mundial de la Salud Mental 2021. Recuperado de <https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day/2021>
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. Encuesta Nacional de los Hogares (ENH) 2017. Tabulados básicos. 2018. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/enh/2017/default.html#Tabulados>