

10 DE OCTUBRE: DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

(Actualización: octubre 2024).

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 (adicción al juego), entre otros. La más grave de sus consecuencias es el suicidio. Todos estos trastornos implican 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 vieron 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 %.

El lema del día para 2024 es “La salud mental en el trabajo”, que subraya el vínculo esencial que existe entre el ámbito laboral y la salud mental. Los lugares de trabajo seguros y saludables ayudan a proteger la salud mental, mientras que las condiciones poco saludables, la estigmatización, la discriminación y la exposición a riesgos como el acoso y otras condiciones de trabajo deficientes son riesgos importantes que afectan la salud mental y la calidad de vida en general y, en consecuencia, la participación y la productividad en el trabajo. Considerando que 60 % de la población mundial trabaja, es urgente tomar medidas para que el trabajo prevenga los riesgos para la salud mental y la proteja y fomente.

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 %) tenían, además del problema o condición mental, 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.

Por otra parte, un estudio reciente cita que, en México, desde 2006, los intentos de suicidio han aumentado más de 600 % para los jóvenes, y más de 200 % respecto a 2018 (previo a la pandemia), lo que supone que estas cifras han aumentado desde entonces. No obstante, según el estudio, el presupuesto asignado en 2024 a salud mental en el país (3819.4 millones de pesos), aunque presenta

un incremento de 7.3 % respecto al año anterior, equivale a solo 1.3 % del presupuesto total en salud, cifra que está muy por debajo del 5 % recomendado por la OMS. Esto significa que México necesitaría triplicar su inversión actual para alcanzar los niveles óptimos de atención sugeridos por la OMS.

Toda persona tiene derecho a la salud mental y a que se le dé la oportunidad de prosperar, de ahí que resulte urgente que se priorice la salud mental como un tema crucial para el bienestar de toda la población. Hoy, más que nunca, como sociedad civil, apoyemos todos 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 2024. <https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day/2024>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Informe mundial sobre salud mental. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>

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.

Méndez Méndez, Judith y Pérez Guzmán, Jorge. (2024). *Salud mental. Presupuesto y política nacional*. Centro de Investigación Económica y Presupuestaria, A.C. <https://ciep.mx/salud-mental-presupuesto-y-politica-nacional>