

Estamos a tiempo, cuidemos la salud mental

La salud mental tiene una importancia fundamental para el bienestar personal, las relaciones familiares y el éxito en las contribuciones a la sociedad. Se relaciona con el desarrollo de las sociedades y los países. La mala salud mental y la pobreza interactúan en un ciclo negativo: la mala salud mental supone una traba a la capacidad de aprender y de ocuparse productivamente de la propia economía, por su parte; la pobreza aumenta el riesgo de contraer trastornos mentales y reduce la capacidad de la gente de obtener acceso a los servicios de salud (1).

Existen múltiples factores que han producido una situación de mayor dependencia en las personas y condicionado la aparición de nuevos problemas de salud mental, relacionados con las múltiples características de la sociedad actual.

El origen de los trastornos actuales se relaciona, entre otras causas, con el ambiente de la vida social y los estilos de vida, la competitividad, la distancia entre la vivienda y el trabajo, la contaminación y la sobrepoblación, que actúan como productores de estrés e iniciadores de enfermedad (2).

Las personas con discapacidades mentales y psicosociales representan una proporción significativa de la población mundial, las cuales a menudo son estigmatizadas, objeto de discriminación y también están expuestas a considerables abusos físicos y sexuales. Estas situaciones se pueden producir en distintos entornos, tales como los centros de reclusión, hospitales, colegios e incluso el propio hogar.

Millones de personas en el mundo tienen trastornos mentales y se estima que una persona de cada cuatro experimentará un trastorno mental en el curso de la vida. Anualmente se suicida casi un millón de personas y el suicidio es la tercera causa de mortalidad en orden de importancia entre los jóvenes. La depresión es la causa principal de años enteros perdidos por discapacidad en todo el mundo. Los problemas de salud mental, incluido el alcoholismo, están entre las tres causas principales de discapacidad en los países desarrollados y los países en desarrollo (3).

Más allá de los aspectos estrictamente socioeconómicos, toda la población de un país asume la «carga psicosocial» de la vida moderna, que ha sido definida como «la limitación más importante para la calidad de vida de las personas en las sociedades actuales». Esta carga se expresa como estrés crónico asociado a incertidumbre y condiciones en el trabajo, accidentes, violencia, abuso de alcohol y drogas, formas de vida condicionadas por las grandes ciudades, falta de identidad, individualismo, competitividad, etc.

El costo económico de los problemas de salud mental es muy grande, en tanto que una inversión razonable en este ámbito puede contribuir a mejorar la salud mental de la población. La mala salud mental es a la vez causa y consecuencia de la pobreza, una educación deficiente, la desigualdad entre los sexos, la mala salud, la violencia y otros problemas mundiales. Además, limita la capacidad de quienes la padecen para trabajar en forma productiva, realizar su potencial y aportar una contribución a sus comunidades (3).

Para elevar el nivel de salud de la población y, en específico de salud mental, se requiere reducir la pobreza y modificar, simultáneamente, otras condiciones psicosociales asociadas a las profundas diferencias de vida entre los grupos con los más altos niveles de ingreso y los más desfavorecidos, pero que afectan a toda la población. No es suficiente la creación de nuevos servicios, se requiere de políticas de Estado orientadas a superar las causas de la mayor carga psicosocial producto de las desigualdades, no solo de ingreso sino de oportunidades.

Es fundamental que los beneficios del desarrollo económico del país alcancen a toda la sociedad, no solo en forma de un aumento de su nivel de ingresos y de su acceso a servicios, sino también, haciendo más equitativa la distribución de la riqueza. Es imperioso invertir, como país, en la construcción de un tejido social basado en el respeto a los derechos de las personas, la solidaridad y la valoración de las diferencias.

Cualquier persona está expuesta y puede ser parte de esta situación de salud mental transitoria o permanentemente, La orfandad, la violencia intrafamiliar, y estructural, van abriendo un serio camino que facilita la llegada a una precaria situación de salud mental, y son cada vez más los jóvenes los más afectados.

Finalmente, se hace necesario no solo un análisis de la situación sino hacer un alto para reflexionar y hacer un trabajo corporativo que contribuya a la prevención de las enfermedades mentales.

La nueva visión en salud mental no es hospitalaria, sino 'extramuros', que el personal del hospital salga a hacer labor comunitaria porque la violencia, la inseguridad, el tema familiar está en casa y se debe reforzar la atención ambulatoria. Se debe ampliar la perspectiva e integrar los procesos de globalización sociales al discurrir del desarrollo de la Enfermería de salud mental.

Ines Silva Mathews

-
- ^{1.} OMS Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental. Mejora y Ampliación de la Atención de los trastornos mentales, neurológicos y por abuso de sustancias, 2008.
 - ^{2.} Rigol, A, Ugalde, M. Enfermería de Salud Mental y Psiquiatría 2da edición Barcelona 2006.
 - ^{3.} Naciones Unidas, enable. Derechos y la dignidad de las personas con discapacidad. La integración de la salud mental en los esfuerzos por cumplir los Objetivos de Desarrollo del Milenio y en las actividades posteriores: una cuestión emergente en la esfera del desarrollo. Sede de las Naciones Unidas, Nueva York, 16 de septiembre de 2010