

No hay salud sin salud mental y en pandemia debe ser prioritaria su atención

Por: Dra. Rosario Valdés Santiago
INSP, Centro de Investigación en Sistemas de Salud



Esto no es solo un eslogan que trata de llamar la atención sobre la importancia de la salud mental a nivel poblacional, es una realidad basada en evidencia científica, es decir, está ampliamente demostrado que los problemas de salud mental contribuyen significativamente a la carga mundial de morbilidad de las enfermedades no transmisibles y al detrimento de la calidad de vida⁵.

La salud mental se define como el estado de bienestar en el cual la persona puede afrontar las dificultades normales de la vida, es consciente de sus propias capacidades, puede trabajar de forma productiva y, es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS)

El 10 de septiembre se conmemora Día Mundial de la Prevención del Suicidio y el 10 de octubre el día Mundial de la Salud Mental; fechas donde se hace un llamado a los estados integrantes de la OMS y de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), a las organizaciones de la sociedad civil y a la población en general a reconocer la importancia de la salud mental; y es que tanto para los gobiernos como para la población es difícil reconocer que la salud mental es un problema de salud pública tan relevante como lo son otros fácilmente reconocidos como tal, por ejemplo: el sobrepeso, la obesidad, la violencia, las lesiones de tránsito, las enfermedades infecciosas, entre otros.

Para muestra un botón:

- Una de cada tres personas a nivel mundial padece de algún trastorno mental.
- En la región de las Américas, los trastornos depresivos son la principal causa de discapacidad y, cuando se considera la discapacidad junto con la mortalidad, suponen 3,4% del total de AVAD (años de vida perdidos) y 7,8% del total de APD (años perdidos)⁶.
- En las Américas, la mediana de gasto público en salud mental es del 2%, y más del 60% se destina a hospitales psiquiátricos⁷.
- En las Américas, solo un 67% de los países no tiene una ley específica de salud mental.
- En las Américas, el desequilibrio entre la carga total causada por trastornos mentales y el gasto total en salud asignado a la salud mental provoca una brecha entre la carga y el gasto de tres veces en los países de altos ingresos a 435 veces en los países de bajos ingresos, con una mediana regional de 34.

En México se ha generado información relevante que da cuenta de la epidemiología psiquiátrica y de los estudios sociales de salud mental, la cual puede consultarse en distintas fuentes⁸. Sin embargo, quiero resaltar los resultados y evaluaciones que se han realizado del sistema de salud mental.

Entre 2009 y 2010, se realizó un análisis de la situación de la salud mental en México, a partir del Instrumento de Evaluación para Sistemas de Salud Mental (IES-OMS) desarrollado por la OMS⁹.



⁵ OMS. (2020) Salud mental fortalecer nuestra respuesta. [Consultado 5 Ago 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

⁶ Organización Panamericana de la Salud. La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas, 2018. Washington, D.C.: OPS; 2018.

⁷ Organización Panamericana de la Salud. (2018). Atlas de Salud Mental de las Américas. [Consultado 7 Ago 2020]. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/49664>

⁸ Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. Centro de Información y Documentación Científica. México: INPRFM; 2020. [Consultado 7 Ago 2020].

Disponible en: <http://inprf-cd.gob.mx>

⁹ Organización Mundial de la Salud. (2005) IES-OMS Versión 2.1. Instrumento de Evaluación para Sistemas de Salud Mental. [Consultado 7 Ago 2020]. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/evidence/WHOAIMS_Spanish.pdf?ua=1

Dentro de principales resultados se identificó:

- El financiamiento en salud mental es insuficiente, del total del presupuesto en salud sólo un 2% se destina a la salud mental, del cual un 80% se asigna a hospitales psiquiátricos¹⁰.
- El acceso a servicios de salud mental está limitado por la centralización de la atención en las grandes ciudades, y en relación a recursos humanos la tasa de médicos, enfermeros y psicólogos que trabajan en salud mental por cada 100 000 habitantes es del 1.3, 3.4 y 1.5 respectivamente, lo cual resulta insuficiente¹¹.

La salud mental en tiempos de pandemia

En diciembre de 2019 surgió en Wuhan China el coronavirus SARS-CoV-2 causante de la enfermedad COVID-19 y el 11 de marzo de 2020 fue declarada pandemia global por la OMS. Por la experiencia de los países que iniciaron con la pandemia y por experiencias previas en otros desastres y pandemias, se prevé que dentro de las principales consecuencias

durante y post-pandemia los trastornos mentales como la depresión y la ansiedad se incrementen significativamente, y las tasas de suicidio también estarán al alza .

Este nuevo escenario sumado a la situación previa a la pandemia, representa un desafío a las autoridades de salud mental en nuestro país, ya que irremediablemente impactarán en la carga de morbilidad asociada a padecimientos mentales y que derivado de esta pueden exacerbarse y quienes no las padecían pueden desarrollarlas.

La población debe de contar con herramientas para mantener la salud mental, acciones accesibles como cuidar las horas de sueño, tratar de mantener una alimentación sana, hacer paseos con la familia, hablar de sus sentimientos con personas de confianza y, en caso de requerir ayuda profesional, buscar los recursos locales públicos, privados o de la sociedad civil. Existen además recursos digitales accesibles a través de los dispositivos móviles: Susana Distancia 55 8633 8589, 911 y La línea de la vida 800 911 2000.



Susana Distancia
55 8633 8589



Emergencias

Línea de la vida
800 911 2000

¹⁰ Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud, Secretaría de Salud.(2011). Informe de la evaluación del sistema de salud mental en México utilizando el instrumento de Evaluación para Sistemas de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud.

¹¹ Berenzon Gorn S, Saavedra Solano N, Medina-Mora Icaza ME, Aparicio Basauri V, Galván Reyes J. Evaluación del sistema de salud mental en México: ¿hacia dónde encaminar la atención? Rev. Panam Salud Pública. 2013;33(4):252-8.

TIPS PARA LA BUENA SALUD MENTAL

Modificada de: OPS. Tips para la buena salud mental. Ginebra: OPS; 2020.
Por Redacción Gaceta INSP

