



El día mundial de la salud mental

-10 de octubre, 2023-

"La forma en que ves a la gente es la forma en la que las tratas, y la forma en la que las tratas es en lo que se convierten."

- Johann Wolfgang von Goethe.

Salud mental, salud mundial

Con frecuencia, tendemos a subestimar el alcance de nuestra influencia en la vida de los demás. La influencia de un abrazo cálido, de brindar un oído atento, de ofrecer compasión y un espacio de comprensión. Subestimamos ser cuidadosos con el otro, ya que uno nunca sabe lo que puede estar pasando, y, por ende, el impacto que nuestras palabras y acciones pueden generar. Hoy, en este 10 de octubre, conmemoramos el Día Mundial de la Salud Mental, una fecha que nos insta a profundizar en la comprensión de la salud mental, su trascendental importancia y el papel fundamental que, a menudo sin ser conscientes de ello, desempeñamos en la vida de quienes nos rodean.

En España, este día se celebra bajo el inspirador lema "*Salud mental, salud mundial: un derecho universal*", rindiendo homenaje a lo establecido en la Resolución de 2017, adoptada por las Naciones Unidas, la cual reafirma el derecho de cada individuo a gozar del más alto nivel posible de salud tanto física como mental.

No obstante, la salud mental continúa siendo un área crónicamente desatendida o subestimada en numerosos países, donde los recursos destinados por los estados resultan insuficientes para asegurar este inalienable derecho. Hoy, nuestro enfoque se centrará en la población joven, cuyas estadísticas alarmantes evidencian de manera

contundente la imperante necesidad de conceder la debida importancia a su salud mental.

A nivel global, se estima que aproximadamente uno de cada siete jóvenes, dentro del rango de edades comprendido entre los 10 y los 19 años, se ve afectado por algún tipo de trastorno mental. En el contexto específico de España, el Barómetro Juvenil 2021 reveló que un preocupante 15,9% de los jóvenes ha experimentado problemas de salud mental con una frecuencia significativa, con un diagnóstico de depresión o ansiedad que afecta al 36,2% de este grupo. Cuatro de cada diez españoles aseguran que no gozan de buena salud mental y un 15% ha pensado en el suicidio.

En la raíz de los riesgos

Determinados adolescentes enfrentan un riesgo notablemente elevado de desarrollar trastornos de salud mental debido a las circunstancias de sus vidas y el entorno que los rodea. Esta vulnerabilidad engloba a los adolescentes que residan en áreas afectadas por inestabilidad o crisis humanitarias, aquellos que padecen enfermedades crónicas, trastornos del espectro autista, discapacidad intelectual u otras afecciones neurológicas, así como a las adolescentes embarazadas, los progenitores adolescentes o aquellos atrapados en matrimonios precoces o forzados.



Además, se incluyen entre los grupos de mayor riesgo a las minorías étnicas, sexuales y otros colectivos marginados. Cabe destacar que la violencia, en particular la violencia sexual y el acoso, junto con los desafíos socioeconómicos, a menudo subyacen a estos riesgos.

Sin embargo, es esencial comprender que la vulnerabilidad a los problemas de salud mental no se restringe a estas circunstancias más extremas. Frecuentemente, se pasa por alto que la salud mental puede estar en peligro en las experiencias cotidianas de la mayoría de las personas. Factores como la exposición a la adversidad, el rechazo, la presión social y la búsqueda, a veces complicada, de la propia identidad, ejercen una influencia significativa en la salud mental. Por ejemplo, las redes sociales, en particular plataformas como TikTok o Instagram, o programas de televisión, introducen nuevos desafíos al facilitar la comparación con otros y aumentar la vulnerabilidad de la autoestima. Estas plataformas también perpetúan estándares de belleza y una idealización de la vida en diversos aspectos.

Los adolescentes que sufren trastornos mentales son especialmente susceptibles a experimentar exclusión social, discriminación, estigmatización, dificultades educativas, conductas de riesgo, problemas de salud física y violaciones de derechos humanos. Entonces, considerando lo cercanos que están los riesgos para la salud mental de nuestros adolescentes, ¿Por qué no se disponen de más herramientas para apoyarlos, acompañarlos y comprenderlos? ¿Por qué no se promueve con mayor frecuencia la importancia de la salud mental? ¿Por qué permitimos que los estados releguen a un segundo plano algo tan fundamental para la salud global?

El escenario crítico y los desafíos

Los trastornos de salud mental que afectan a los adolescentes engloban una amplia gama de problemas, como la ansiedad, la depresión, el TDAH, la anorexia, la bulimia y la psicosis. Estas condiciones pueden conllevar al aislamiento, el bajo rendimiento académico e, incluso en situaciones extremas, al suicidio. Además, el abuso de sustancias y conductas violentas también representan riesgos sustanciales para su bienestar. La estigmatización y la falta de acceso a la ayuda adecuada agravan estos desafíos, subrayando la imperiosa necesidad de abordar la salud mental de los adolescentes.

Según las proyecciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), para el año 2030, la salud mental se convertirá en la principal causa de enfermedad a nivel mundial. Ya en el año 2020, la OMS alertó que los países destinan, en promedio, apenas el 2% de sus presupuestos de salud para atender la salud mental, un porcentaje insuficiente. En el contexto español, se observa una media de seis profesionales de la psicología por cada 100,000 habitantes, tres veces menos que la media de la Unión Europea, y solo el 60% de los hospitales públicos ofrece servicios de atención psicológica.

La inversión insuficiente en recursos para la atención de la salud mental de la población es aún más preocupante si consideramos que aproximadamente el 6.7% de la población española padece ansiedad, un porcentaje similar al de personas con depresión. Según datos de la Confederación de Salud Mental de España, más de la mitad de las personas que padecen un trastorno mental no reciben el tratamiento adecuado o, en muchos casos, ni siquiera son atendidas.



La preservación de la salud mental en la sociedad actual se enfrenta a una serie de obstáculos que exigen una evaluación minuciosa. A pesar del creciente reconocimiento de la importancia de la terapia psicológica, persisten estigmas y tabúes que dificultan que las personas con trastornos busquen ayuda. Una vez que deciden buscar apoyo, se encuentran con numerosas barreras, como las extensas listas de espera en los servicios de salud pública y la limitada disponibilidad de profesionales especializados. Además, el intervalo entre sesiones puede extenderse hasta tres meses, lo cual resulta insostenible en comparación con la frecuencia recomendada de consultas, que oscila entre 7 y 15 días.

Por otro lado, la opción de recurrir a la terapia privada, aunque también presenta listas de espera, no está al alcance económico de todos los individuos. Esta situación convierte la atención de la salud mental en un privilegio en lugar de un derecho universal, planteando un desafío significativo en términos de igualdad y acceso a la atención médica.

Pasos a seguir

Hace menos de una semana, el ministro de Sanidad en funciones de España, José Miñones, ha anunciado en la Cumbre Mundial de Salud Mental en Buenos Aires el compromiso del Gobierno de España de impulsar un acuerdo en el Consejo Europeo para establecer un marco homogéneo en la Unión Europea (UE) en torno a la salud mental. Esto se enmarca en la Presidencia española del Consejo de la UE y se basa en la necesidad de abordar conjuntamente cuestiones como la atención a adolescentes, la relación con la tecnología, el bienestar de adultos en el ámbito laboral y el impacto de la soledad en personas mayores.

Además, Miñones destacó las acciones ya emprendidas en España, como la actualización de la Estrategia Nacional de Salud Mental y la creación de un Plan de acción de Salud Mental con una inversión significativa. La pandemia ha destacado la importancia de abordar la salud mental como una prioridad de Estado, y España busca liderar un cambio de paradigma en este ámbito a nivel internacional.

Para afrontar los riesgos a la salud mental, resulta imperativo que los gobiernos coloquen la inversión en atención a la salud mental en un lugar prioritario de su agenda. Urge fortalecer la atención primaria mediante un plan específico que identifique las necesidades, inyecte más recursos y personal, y disminuya las listas de espera. Asimismo, es esencial aumentar el número de psicólogos en los centros de atención para brindar una atención de calidad en salud mental, aliviando la carga sobre la atención primaria y acercándonos a los estándares de la Unión Europea.

Es de suma importancia atender a las necesidades de los adolescentes que enfrentan trastornos de salud mental. En este contexto, es esencial evitar la sobremedicalización y la institucionalización de estos jóvenes, centrándonos en soluciones que no dependan exclusivamente de fármacos y, en su lugar, respeten plenamente los derechos de los niños, conforme a lo establecido en la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño y otros tratados de derechos humanos. Este enfoque busca asegurar un abordaje integral y respetuoso de la salud mental de los adolescentes, promoviendo su bienestar y desarrollo adecuado en concordancia con los principios fundamentales de los derechos humanos.

Olivia Saraco

ESADE

Global Governance



Fuentes de referencia:

- Comunicación. (2023). Más de 2.000 votos determinan el lema del Día Mundial de la Salud Mental 2023. Confederación Salud Mental España. <https://consaludmental.org/sala-prensa/votos-determinan-lema-dia-mundial-2023/>
- World Health Organization: WHO. (2021). Salud mental del adolescente. [www.who.int. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Los%20adolescentes%20con%20trastornos%20mentales,y%20violaciones%20de%20derechos%20humanos.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Los%20adolescentes%20con%20trastornos%20mentales,y%20violaciones%20de%20derechos%20humanos.)
- España, A. I. (s. f.). La salud mental: qué es y cómo se garantiza su derecho. Amnistía Internacional Sección Española. <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/la-salud-mental-no-es-un-privilegio-es-un-derecho/#:~:text=En%202017%2C%20el%20Consejo%20de,parte%20esencial%20de%20ese%20derecho.>
- World Health Organization: WHO. (2021b). Salud mental del adolescente. [www.who.int. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=En%20el%20mundo%2C%20uno%20de,morbilidad%20en%20ese%20grupo%20etario.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=En%20el%20mundo%2C%20uno%20de,morbilidad%20en%20ese%20grupo%20etario.)
- Baroja, A. G., Baroja, A. G., & Baroja, A. G. (2023, 14 marzo). Cuatro de cada 10 españoles aseguran que no gozan de buena salud mental y un 15% ha pensado en el suicidio. El País. <https://elpais.com/sociedad/2023-03-14/cuatro-de-cada-10-espanoles-aseguran-que-no-gozan-de-buena-salud-mental-y-un-15-ha-pensado-en-el-suicidio.html>
- Sanidad (5.10.2023). Miñones anuncia que España impulsará en el Consejo Europeo un marco homogéneo en torno a la salud mental. <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/sanidad14/Paginas/2023/051023-minones-salud-mental-ue.aspx>

Publicado por



Asociación para las Naciones Unidas en España
United Nations Association of Spain

Con el apoyo de



Generalitat de Catalunya

ANUE no hace necesariamente como suyas las opiniones expresadas por sus colaboradores.