

Día mundial de la salud mental

10 de octubre



¿Qué es la salud mental?

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud, no se refiere únicamente a la ausencia de trastornos o discapacidades mentales, esta puede comprenderse como un estado de bienestar en donde las personas son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, por lo tanto, puede entenderse a la salud mental como el fundamento del bienestar individual mismo que a su vez permite el funcionamiento eficaz de la comunidad¹.

Una mala salud mental está asociada a cambios sociales rápidos, condiciones laborales estresantes, discriminación, situaciones de violencia, estilos de vida poco saludables, entre otros diversos factores sociales, psicológicos y biológicos que intervienen y la determinan, por lo cual es necesario la promoción de acciones y condiciones que propicien y permitan la adopción y el mantenimiento de estilos de vida saludables¹. Actualmente uno de los retos de la salud mental es luchar contra las estigmatizaciones que la rodean, mismas que generan dificultades que no permiten solicitar la atención oportuna para protegerla².

¿Cómo afecta una mala salud mental?

Existen diversas afecciones que perturban el ámbito familiar, laboral y social, siendo la depresión y ansiedad las afecciones más frecuentes; particularmente en México antes del virus SARS-CoV-2 se había estimado que aproximadamente el 17% de las personas padecía un trastorno mental de las cuales únicamente una de cada cinco recibía tratamiento³.

Estas problemáticas se expresan en el comportamiento, las emociones y procesos cognitivos como la memoria y la percepción, es importante resaltar que existen grupos vulnerables con un mayor riesgo de presentarlos las personas en situación de violencia y abuso son un claro ejemplo de ello³. Dichas manifestaciones actualmente se intensificaron por la presente realidad que se está enfrentando, con el objetivo de reducir los números de casos por pandemia muchas personas vieron alteradas su acostumbrada forma de vida teniendo que enfrentarse al teletrabajo, falta de contacto físico, enseñanza en casa y perturbación de rutinas, por ejemplo⁴.

Salud mental y la nueva normalidad



En diversos países está recobrando cierta apariencia de normalidad después de la contingencia por COVID-19, sin embargo, en otros como el nuestro ese proceso está siendo un poco más lento.³ Las problemáticas de salud mental se consideraron constituían una epidemia silenciosa incluso antes de que la enfermedad COVID-19 hiciera su aparición⁴. Algunos expertos mencionan que la pandemia solo resaltó las deficiencias funcionales y estructurales de los sistemas de atención a la salud mental a nivel mundial⁵. Si bien la importancia sobre la salud mental no es nueva la necesidad de su atención se volvió más visible.

La nueva normalidad que se convertirá en otra normalidad no debe permitir que se deje atrás y con un diagnóstico como consuelo a quienes no consigan alcanzarla como se está esperando, puesto que en relación con la salud mental la anterior normalidad ya estaba en crisis⁵. Por esta razón cualquier normalidad deseable debe pasar por el esfuerzo y refuerzos que permitan la comprensión de las diferentes necesidades en salud mental, así como la planificación de intervenciones que den lugar a la detección, atención, rehabilitación oportuna y promoción de ella.



La salud mental en la Universidad veracruzana

De acuerdo con reporte del Sistema Integral a la salud (**SAISUV**) los trastornos de ansiedad y depresión se encontraron en el tercer lugar como motivo de atención médica durante el 2020, solo por debajo de la Hipertensión y Diabetes Mellitus respectivamente⁶. Por este motivo el **SAISUV** realiza acciones de promoción y educación para la salud en temas directamente relacionados a estas problemáticas como lo es la alimentación saludable y el ejercicio físico, la generación de hábitos saludables y el mantenimiento de ellos permite hacerles frente a los retos presentes. Con la revisión, evaluación y actualización constante de los programas otorgados se busca contribuir a la protección de la salud de los trabajadores de la universidad, la salud mental no ha sido una excepción y actualmente se encuentran en construcción nuevas propuestas.

Es importante recordar que entre las recomendaciones **para el bienestar de la salud mental** se encuentran **mantener un estilo de vida saludable y solicitar apoyo e información de un profesional de la salud mental si es necesario**, el aplazamiento de búsqueda de ayuda y las conductas de evitación resultan muy perjudiciales, sobre todo al olvidar que no hay salud sin salud mental y que para las afecciones que la rodean **existen medidas tanto para prevenirlas como para tratarlas**.

Referencias bibliográficas

1. Organización Mundial de la Salud. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta [Internet]. Centro de prensa OMS. 2018. p. 5. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Palacios-Espinosa X. El inestimable costo del estigma de la salud mental. Revista Ciencias de la Salud [Internet]. 2021;19(1):1–4. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/562/56265640009/html/>
3. Foro Consultivo Científico y Tecnológico A.C. Salud Mental en México. INCyTU [Internet]. 2018;52(55):1–4. Disponible en: https://www.foroconsultivo.org.mx/INCyTU/documentos/Completa/INCYTU_18-007.pdf
4. Organización Panamericana de la Salud. No hay salud sin salud mental [Internet]. News. 2020. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>
5. Munárriz Ferrandis M. Sobre salud mental, COVID-19 y normalidad. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría [Internet]. 2020;40(137):9–11. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2650/265063678007/html/>
6. Sistema de Atención Integral a la Salud. Informe epidemiológico. Principales motivos de consulta externa en los derechohabientes del SAISUV [Internet]. Universidad Veracruzana. Disponible en: <https://www.uv.mx/saisuv/saisuv-en-numeros/>

Más información
saludpublicasais@uv.mx
www.uv.mx/saisuv/