

UN DIA PUEDE MARCAR EL RUMBO

Como todos los años el 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, con el fin de crear conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar esfuerzos en apoyo de la salud mental.

Desde la Comisión de Salud Mental, Derechos Humanos y Géneros del Colegio de Psicólogas y Psicólogos de Zona Andina compartimos esta celebración porque consideramos que es imprescindible sensibilizar a la comunidad sobre esta temática. Creemos también que es urgente que se lleven a cabo todas las acciones necesarias para que esta celebración no sea sólo un día, sino que sea una motivación para lograr una implementación de políticas acordes y sostenidas en el tiempo.

La realidad en torno a la temática de los problemas de salud mental es dolorosa debido al aumento de padecimientos en la población. Las personas que históricamente se han enfrentado a una mayor carga de afecciones de salud mental y un acceso reducido al tratamiento se ven afectadas de manera desproporcionada por los impactos de COVID-19 en la salud mental. ...” En la región de las Américas, la población ha tenido que enfrentar la pérdida de sus seres queridos por COVID-19, una crisis económica sin precedentes que en muchas ocasiones ha causado la pérdida de trabajos y/o medios de sustento.

Adicionalmente, todos hemos experimentado también el cierre de las escuelas, el aislamiento, el teletrabajo, el miedo a contagiarnos y una gran incertidumbre. Estas condiciones han influido y son factores que contribuyen a la generación de una serie de problemas de salud mental, entre ellos, un aumento de la ansiedad, depresión, problemas para dormir, aumento de consumo de alcohol, tabaco, drogas, sustancias y situaciones de violencia intrafamiliar.”. <https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-impactopandemia-covid-19-salud-mental-poblacion>

Es indispensable realizar campañas de prevención, brindar atención temprana y accesible a toda la población, con estrategias continuas y con abordajes interdisciplinarios e intersectoriales. Sabemos que para atender los problemas de salud mental debemos atender la salud integral, es decir tener en cuenta el contexto y las condiciones de vida de la persona que presenta un padecimiento. También es importante tener en cuenta que todas las personas a lo largo de la vida pueden tener un padecimiento mental. Estudios de la OMS/OPS dan cuenta de que los trastornos mentales están dentro de las cinco primeras causas de enfermedad en América. El alcohol y la depresión son los problemas más frecuentes en salud mental. En Argentina, 1 de cada 3 personas presenta un problema de salud mental a partir de los 20 años. Las problemáticas más frecuentes son los trastornos de ansiedad, del estado de ánimo y los problemas por consumo de sustancias (UBA APSA OMS MSAL – 2015). <https://www.argentina.gob.ar/salud/mental-y-adicciones/que-es>

Es por ello que creemos firmemente que para mejorar la salud mental de nuestra comunidad no alcanza con la sensibilización, es urgente la implementación de un presupuesto acorde a

los problemas planteados y focalización de todos los componentes de la salud mental para lograr un mayor y mejor alcance en la cobertura.

¿Cuáles son esos *componentes*? La política, la organización de los servicios, los modelos de atención, los recursos presupuestarios y la formación de los recursos humanos, la sensibilización de la comunidad y por supuesto, las leyes.

En la provincia de Río Negro hemos avanzado mucho más que en otros lugares del país gracias a la reforma de salud mental que da lugar a la ley número 2440 de Desmanicomialización

<https://web.legisrn.gov.ar/legislativa/legislacion/documento?id=10019>, lo que ha permitido tener como fin último en los tratamientos la inclusión social de las personas con padecimiento mental en la comunidad. La evolución, en un sentido amplio, de quien presenta un padecimiento mental no está dada por la variable psicopatológica sino por todas las estrategias de abordaje que somos capaces de ofrecerle a esa persona: estrategias sanitarias, sociales, culturales, laborales, educativas.

La salud mental está presente en cada ámbito de nuestras vidas y hay indicadores que nos marcan un rumbo en cuanto a una mejoría en la misma. Estos indicadores están ligados a poder sostener los vínculos afectivos, mejorar las formas de comunicación, lograr tener un proyecto de vida, tener cobertura en los determinantes sociales de la salud y contar con una adecuada atención y cuidados tanto del ámbito público como del privado.

El 10 de octubre es un llamado de atención para poner el foco en la necesidad de acortar la brecha en el acceso a los tratamientos vinculados a la salud mental y fomentar un abordaje integral de la salud. Es por ello que debemos tener presente que la existencia de esa brecha también está íntimamente relacionada a la falta de cobertura, de presupuesto, de profesionales y técnicos por cantidad de habitantes y a la falta de reconocimiento salarial de los trabajadores de la salud.

El lema a nivel mundial es “No hay Salud, sin Salud Mental”, lo que podemos agregar es que no hay Salud Mental sin un presupuesto acorde como lo marca la ley.

Mirta Elvira

Lic. Psicología. U.B.A.

Doctora en Salud Mental Comunitaria UNLa

Mat RN 772

Colegio de Psicólogas y Psicólogos de Zona Andina, Comisión de Salud Mental, Derechos Humanos y Género.