

## CIENCIA ABIERTA



MARÍA DEL MAR LÓPEZ FERNÁNDEZ

● La mente es pieza clave en el estilo de vida saludable, pero en Andalucía los recursos son escasos y lentos

# Bienestar y salud mental



G. H.

El suicidio es la principal causa de muerte no natural en nuestro país.

EN los últimos años la salud mental se ha vuelto un tema de interés general que comienza a ocupar un espacio significativo en medios de comunicación, reuniones sociales o centros educativos. Gran parte de la sociedad reconoce su importancia, habla de ella o visita con frecuencia al psicólogo. Algunos pensarán que hace unos años casi nadie le prestaba atención a su salud mental y no pasaba nada, y que tal vez esto sea solo una moda.

Estamos hablando de salud y, al igual que si a alguien tiene un dolor corporal, va al médico o al fisioterapeuta para consultar su problema y buscar una solución, con la salud mental ocurre igual. Incluso de la misma manera en la que vamos al médico de cabecera estando sanos, para hacernos controles rutinarios, también podemos tener una consulta con un especialista en salud mental. Los trastornos o enfermedades mentales representan un problema, pero también hay otras muchas cuestiones que pueden ser tratadas en terapia. Se trata de conservar nuestro bienestar.

También sería interesante hacer una reflexión acerca de nuestra situación actual. Es cierto que en el pasado la salud mental no atraía tanta atención como lo ha-

ce en nuestros días, pero tampoco antes vivíamos con tantos problemas laborales, tanta incertidumbre social ni habíamos pasado un confinamiento. Por fortuna, comienza a haber un cambio de percepción sobre el asunto, principalmente en las generaciones más jóvenes.

Si nos fijamos en los datos actuales, los estudios apuntan a que 1 de cada 4 personas tiene o tendrá algún problema de salud mental a lo largo de su vida. A mediados de 2020, había 2,1 millones de personas con un cuadro depresivo y, en el presente, el 5%

La pandemia ha causado estragos pero también el mal uso de las tecnologías

de los españoles están diagnosticados con ansiedad o depresión. En 2018, los trastornos alimenticios fueron la tercera enfermedad crónica más frecuente entre los adolescentes. Se estima que este año en nuestro país 400.000 personas los padecen. La mayor preocupación surge con los más jóvenes, pues estas cuestiones aparecen en edades cada vez más

tempranas, en torno a los 12 años.

Casi 11 suicidios hubo cada día en el 2020 en España, sumando un total de 3.941 personas. Las cifras entorno a esta causa de muerte han aumentado en 270 defunciones respecto al año anterior (un 7,4% más). Durante el año de la pandemia, fue la primera vez que España alcanzó 14 suicidios de menores de 15 años, el doble que en 2019. Además, el suicidio en personas mayores de 80 años también aumentó un 20%. Y es que el suicidio es la principal causa de muerte no natural en nuestro país, por encima de los accidentes de tráfico u homicidios.

La preocupación por esta cuestión es tal que el Ministerio de Sanidad ha creado, este año 2022, la línea 024 de atención a la conducta suicida. Es una línea que pretende dar ayuda a aquellas personas con pensamientos, ideas o riesgo de sufrir esta conducta, sus familiares o allegados. Esta medida, entre otras dentro del Plan de Acción de la Salud Mental, es una opción más para aquellas personas que puedan necesitar un profesional de la salud mental. Este teléfono, solo durante su primer mes de funcionamiento, recibió 15.000 llamadas, derivó más de 650 servicios de

emergencia e identificó 290 suicidios en curso.

La pandemia ha causado estragos en nuestra salud mental, pero otras cuestiones, como el mal uso de las tecnologías, también están provocando un gran impacto. Las redes sociales han transformado nuestra forma de comunicarnos, pero también han desarrollado nuevas adicciones y con ello, la aparición de otros problemas mentales. Los filtros faciales o la visualización exclusiva de cuerpos normativos parecen estar estrechamente relacionados con trastornos corporales. Las tecnologías también han modificado la forma de ver el mundo. La manera en la que consumimos información está condicionada y, en consecuencia, también será condicionada nuestra forma de pensar o cuestionarnos los sucesos de nuestro entorno. Esto puede desembocar en mayores preocupaciones o angustias. De nuevo, en este tipo de problemas derivados del uso inadecuado o excesivo de las redes, son los adolescentes los más afectados.

Una realidad es que la atención de la salud mental no está al alcance de todos. Cuando digo esta afirmación, no estoy pensando en países subdesarrollados ni muy alejados de nosotros. En nuestra sociedad, en las ciudades españo-

las, un profesional de la salud mental no es apto para todos los bolsillos. Es evidente que en una familia donde cueste llegar a final de mes, tal vez pagar una consulta a un especialista, no es un asunto prioritario. Es en este punto donde la salud pública debería dar cobertura, sin embargo no es suficiente y no siempre llega a tiempo. Por mencionar algunos datos a modo de ejemplo, en Andalucía solo tenemos 3,5 psicólogos clínicos por cada 100.000 habitantes, un número muy insuficiente, y la espera para una cita en salud mental se puede demorar hasta los dos meses.

A falta de terapias, no siempre buenas son las pastillas. España es líder en consumo de ansiolíticos y antidepresivos. Estos son de acceso relativamente fácil en las farmacias y sin necesidad de un diagnóstico previo específico. Más de dos millones de personas en nuestro país consumen a diario algún tipo de ansiolítico. Aunque se aconseja un consumo de estos medicamentos limitado en el tiempo, los datos demuestran

En Andalucía solo tenemos 3,5 psicólogos por cada 100.000 habitantes

que hay pacientes que los consumen por periodos más largos de lo recomendable.

El cuidado de la salud mental debemos entenderlo como un elemento más dentro de nuestro bienestar. Al igual que tratamos de mantener una alimentación equilibrada o hacer un poco de actividad física todos los días, la salud mental es una pieza más del puzzle del estilo de vida saludable. Descansar correctamente, hacer ejercicio físico, comer saludable, buscar momentos de relajación, proponernos objetivos y metas o solicitar ayuda cuando sea necesario son algunos de los consejos que nos dan los profesionales para cuidar de ella. Algunas señales de advertencia pueden ser los problemas del sueño, el consumo de drogas o alcohol en exceso, los cambios de humor repentinos o los niveles de energía muy por debajo de lo normal.

El Día Mundial de la Salud Mental (el 10 de octubre) es promovido por la Federación Mundial de la Salud Mental y la Organización Mundial de la Salud, con el objetivo de crear conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar esfuerzos en su apoyo. Este año cuenta con el lema *Dale like a la salud mental. Por el derecho a crecer en bienestar.*