

Salud mental en México, un desafío de salud pública

Julio César Pérez Alejo y Víctor Hugo Ortiz Montalvo

Facultad de Salud Pública y Enfermería, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Mich., México.

Contacto: victorhugoortizmontalvo@gmail.com

Resumen. Uno de los principales desafíos que enfrentan los servicios de salud de nuestro país tanto en los sectores sociales, públicos y privados, tiene que ver con garantizar la atención de la salud mental de la población mexicana. La atención de la salud mental va mucho más allá de tratar los trastornos mentales que se presentan. Para que la salud mental sea garantizada se requiere un manejo integral que involucre a las instituciones gubernamentales, los tres órdenes de gobierno, redes de apoyo familiar y comunitario, la academia, la sociedad civil, las organizaciones no gubernamentales, los medios de comunicación, y desde luego al personal de salud. Para hacerle frente a este gran desafío se deben de implementar las siguientes acciones: políticas públicas a favor de la salud mental, desarrollo, capacitación y fortalecimiento de los recursos humanos, acceso a los servicios de salud, ampliar la cobertura de atención, mayor seguimiento y dar tratamiento integral a las personas que lo requieran. A lo anterior habría que sumarle la eliminación de estigmas sociales que desde hace décadas se han construido y que en la actualidad son una gran barrera que limita en las personas la expresión abierta de sus sentimientos y ocasiona que no acudan a los servicios psicológicos o psiquiátricos por miedo a ser socialmente juzgados.

Palabras clave: Atención, diagnóstico, desafío, prevención, salud mental, salud pública.



Figura 1. Los desafíos de la salud mental en México.

Tomado de: https://es.123rf.com/photo_42103733_mapa-de-mexico-con-el-estetoscopio-.html

Introducción.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la salud mental como el estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la

salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad (OMS, 2018). La salud mental es indispensable para que un individuo, una familia y una sociedad puedan establecer relaciones sociales entre sí, fijarse metas a futuro, ser productivos en el área geográfica en la que se encuentran y convivir en armonía y

tranquilidad. En este contexto la salud mental es sinónimo de calidad de vida y bienestar. Por el contrario los trastornos mentales desencadenan una serie de problemáticas que repercuten de manera negativa en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales no sólo de las personas enfermas, sino de sus familias, su entorno social y desde luego las instituciones gubernamentales y los gobiernos en turno. Por mencionar algunos ejemplos de las complicaciones, que en ocasiones, se asocian a las enfermedades mentales, encontramos los siguientes: infelicidad y disminución de la alegría de vivir, conflictos familiares, problemas de pareja, aislamiento social, problemas vinculados al consumo de drogas, ausentismo u otros problemas relacionados con el trabajo o la escuela, problemas económicos y financieros, pobreza y falta de vivienda, daños a sí mismo, debilitamiento del sistema inmunitario que dificulta al cuerpo resistir las infecciones y aumenta el riesgo de padecer enfermedad cardíaca y otras afecciones (Mayo, 2021).

Desarrollo.

Lamentablemente en México la salud mental se ha convertido en un privilegio que favorece a la minoría. Los estigmas sociales, la discriminación, masculinidad, la falta de políticas públicas preventivas, las desigualdades sociales, el confinamiento, la falta de inversión en temas de salud mental, la falta de cobertura a nivel nacional y los elevados costos de atención psicológica y psiquiátrica son algunos ejemplos que limitan el acceso equitativo, universal, eficiente y de calidad a los servicios de atención en salud. A continuación, se describen los principales factores que favorecen la presencia de trastornos mentales, que dificultan la atención de salud mental y que son los principales desafíos de la salud pública en México.

1.- Estigmas sociales y discriminación. Desde hace décadas gran parte de la sociedad mexicana ha ido construyendo una percepción errónea y estigmatizada de la salud mental. Comúnmente escuchamos en las conversaciones de la vida cotidiana frases como: “Si vas al psicólogo o psiquiatra es porque estás loco”, “estás loca”, “pretextos, sólo quiere llamar la atención”, “el tiempo cura las heridas, supéralo”, “se mató”, “es bipolar”, “si



Figura 2. Estigmas sociales y discriminación para quien acude al psicólogo o psiquiatra.

Tomado de: <http://museoilegislativo.diputados.gob.mx/?p=7327>

te sientes mal mentalmente deja de pensar en ello”, “no necesitas ayuda, tú puedes sola”, “¡supéralo!” o “qué vergüenza contarle al psicólogo todos tus problemas”. Esta serie de expresiones cotidianas favorecen los estigmas sociales, y a su vez, si este tipo de expresiones son reiterativas, las personas al experimentar un trastorno mental tienden a quedarse calladas y no piden ayuda por miedo a ser discriminadas.

2.- Masculinidad. Comúnmente escuchamos de la familia, en la escuela, los amigos, los medios de comunicación, la pareja y la sociedad en general una serie de expresiones que idealizan al hombre como un ser fuerte que no debe expresar sus sentimientos. Algunos ejemplos de estas frases son los siguientes: “Los hombres no lloran”, “deben ser fuertes”, “compórtate como un hombre” o “no llores no seas niña”. Estas frases además de absurdas y machistas son una gran limitante que ocasiona que los hombres no acudan de manera oportuna a los servicios de salud para ser diagnosticados, tratados y rehabilitados de manera óptima y a tiempo.

3.- Apoyo económico deficiente. En la Región de las Américas (América Latina), el gasto en los servicios de salud mental ronda entre el 0,2% y el 8,6%, mientras que el gasto promedio es del 2,0%. Los porcentajes anteriormente mencionados evidencian un apoyo económico deficiente a pesar de que los trastornos de salud mental

entre los que se encuentran los neurológicos, el uso de sustancias y el suicidio causan discapacidad. Cabe destacar además que en la Región, el 60% del presupuesto asignado a salud mental es destinado a hospitales psiquiátricos en lugar de servicios basados en la comunidad (OPS, 2020). La OMS, recomienda que el porcentaje de gastos asignados a los servicios de salud mental deben ser proporcionales al porcentaje de carga atribuible a estas condiciones. Del presupuesto en salud en México, sólo se destina alrededor del 2% a la salud mental, cuando la OMS, recomienda que se invierta entre el 5 y el 10% (INCYTU, 2018).

4.-Tratamientos costosos y falta de acceso a los servicios de salud. Los

elevadamente costosos, difícilmente una persona que tiene un salario mínimo podrá costear los gastos del tratamiento farmacológico y eso puede ocasionar que el tratamiento se abandone y la enfermedad se agrave. Por otro lado, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en 2017, alrededor del 50% de las personas mayores de 7 años reportaron la presencia de sentimientos de preocupación o nerviosismo; de éstos, apenas el 5% refirió contar con algún tratamiento para ello. También, casi el 30% de los mexicanos se han sentido deprimidos al menos una vez y sólo el 5% han tenido acceso a una terapia antidepressiva farmacológica (INSP, 2020). En relación a la atención uno de cada cuatro mexicanos, entre 18 y 65 años, ha padecido en algún momento de su vida un trastorno mental, pero sólo uno de cada cinco, de los que lo padecen recibe tratamiento (Tena, 2017).

Conclusiones.

Para hacerle frente a esta serie de aspectos que dificultan y obstaculizan la atención de la salud mental en nuestro país; los servicios de salud del sector público, privado y social deberán de priorizar la prevención de enfermedades mentales y la conservación de la salud mental por encima del tratamiento y la rehabilitación. Un gran desafío para la salud pública de nuestro país, sobre todo porque la atención de la salud mental implica erradicar desigualdades



Figura 3. ¿Expresar los sentimientos es solo de mujeres?

Tomado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/las-emociones-reprimidas-se-graban-en-nuestro-cuerpo/>

servicios de salud, dotar a las instituciones de mayor apoyo técnico y financiamiento, cambiar percepciones, educar en salud y concientizar a la sociedad sobre la importancia de la salud mental y de cómo ésta es indispensable para el desarrollo social, la productividad laboral, el bienestar y la calidad de vida tanto en lo individual como en lo colectivo. Es necesario que el Estado y sus instituciones garanticen el derecho a la salud mental. Para ello se requiere de la participación de la sociedad civil, las instituciones gubernamentales, las instituciones no gubernamentales, los medios de comunicación, los amigos, el personal de salud, la sociedad en general y por último y no menos importante la familia. Es precisamente en la familia donde se originan gran parte de las enfermedades mentales derivadas de la falta de atención, la violencia familiar, las conductas antisociales o las carencias materiales y afectivas que se tienen y no se atienden. Un exhorto eficaz y urgente para que el Estado implemente acciones y estrategias de prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación en materia de salud mental. Sin salud mental no hay salud.

Referencias

- INSP. Instituto Nacional de Salud Pública. (2020). Acción a favor de la salud mental. Obtenido de Instituto Nacional de Salud Pública: <https://www.insp.mx/avisos/accion-a-favor-de-la-salud-mental>
- Mayo Clínic. (2021). Enfermedad mental. Obtenido de Mayo Clínic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968>
- Ocampo, M., y Santa Catarina, C. (2018). Salud mental en México. *Nota INCyTU*, 7. <http://www.foroconsultivo.org.mx/FCCyT/incytu/7.pdf>
- OMS. Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- OPS. Organización Panamericana de la Salud. (2020). No hay salud sin salud mental. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>
- Tena, S. A. (2017). Desarrollo de un modelo de orientación psicológica para universidades. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 263-276. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29255775001.pdf>