

SALUD MENTAL

MENTAL HEALTH

ANA ESPINOSA

Secretaria Científica de la Asociación Médica de Bahía Blanca

La Organización Mundial de la Salud (OMS), conmemora cada 7 de abril el aniversario de su fundación. Utiliza esa oportunidad para difundir temas que movilicen a nivel global a toda la población. En el año 2017 eligió el lema “*Hablemos de la Depresión*”.

La dimensión de la problemática de esta enfermedad podemos dimensionarla según el último reporte de la OMS. Más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión, siendo la principal causa de discapacidad, y más de 260 millones tienen trastornos de ansiedad. Estima, además, que los trastornos por depresión y por ansiedad cuestan anualmente a la economía mundial U\$S 1 billón en pérdida de productividad. Por ello la OMS, en el 10 de octubre de 2017 en el Día de la Salud Mental, para concientizar aún más, propuso el lema “*La salud mental en el lugar de trabajo*”.

La OMS define a la depresión como una enfermedad caracterizada por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.

La depresión es una afección que no discrimina y afecta a personas de todas las edades y condiciones sociales y de todos los países. Provoca desde angustia hasta la incapacidad para llevar a cabo incluso las tareas diarias más simples. En los casos más graves, la depresión puede provocar el suicidio,

siendo la segunda causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años de edad. Alrededor de 800.000 personas se suicidan por año, una cifra alarmante.

No obstante, la depresión se puede prevenir y tratar. Una mejor comprensión de qué es la depresión contribuirá a reducir la estigmatización asociada a la enfermedad y conllevará un aumento del número de personas que piden ayuda.

La campaña durante el año es y ha sido muy importante, haciendo énfasis que puede afectar a **cualquier persona**. Se han utilizado todos los medios y redes sociales para que llegue a la mayor cantidad de público posible. Igualmente, la Organización Mundial de la Salud tiene especial atención en tres grupos afectados de manera desproporcionada: los jóvenes de 15 a 24 años, las mujeres en edad de procrear (especialmente tras el nacimiento de un hijo) y las personas de edad avanzada (más de 60).

Un aspecto determinante de la carga sanitaria de estas enfermedades son las falencias en el cuidado y tratamiento de los pacientes. Entre el 30% y el 50% de quienes sufren depresión acceden a un profesional de salud y sólo entre el 8% y el 16%, a un especialista en salud mental. Esta realidad empeora si vemos la discriminación por países. **El 80% de los afectados con enfermedades mentales viven en países de bajos y medianos ingresos**. La brecha se agrava en el acceso a la salud. En países desarrollados menos de una tercera parte

de quienes sufren afecciones mentales recibe un tratamiento adecuado mientras que en los países en vías de desarrollo, **sólo el 10% accede al mismo.**

Las soluciones ante un problema sanitario de semejante magnitud, no siempre requieren demasiados ingresos económicos, sino que se deben aplicar y distribuir los que se tienen inteligentemente y desarrollar estrategias. Por ejemplo, se ha creado el *Programa de acción para superar la brecha en salud mental (mhGAP)* en la OMS, con el objetivo de ayudar a los países a ampliar la cobertura de salud para personas con trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias mediante la asistencia de agentes sanitarios que no son especialistas en salud mental. La depresión es una de las enfermedades prioritarias en este programa. Utiliza una Guía de Apoyo y ya se aplica como plan piloto en varios países.

Los recursos financieros para mejorar la atención sanitaria de la salud mental son modestos. Se necesitan U\$S 2 por persona/año en los países de ingresos bajos y U\$S 3 a 4, en los de ingresos medios para que aumenten los servicios de salud mental. No estamos hablando de cifras onerosas. Toda la sociedad debe involucrarse en este tema para exigirles a las autoridades políticas y sanitarias gobernantes, ONG, etc. para lograr este mínimo presupuesto para la salud mental. Es un derecho humano.

El aporte que puede hacer cada uno a la campaña, puede ser desde su casa, lugar de trabajo, lugar de reuniones, grupo social. Asimismo es importante estar atentos si conocemos a alguien con los síntomas de depresión, sobretodo si está entre los grupos vulnerables. Acompañemos a esa persona, no estigmatizarla una vez diagnosticada su enfermedad, es muchas veces vital como ya hemos visto anteriormente. Recordemos que todos somos vulnerables a la depresión.

BIBLIOGRAFÍA

1. World Health Organization (WHO), World health day 2017. <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/es/>
2. Petracca, Gustavo Martín. Ansiedad y depresión, causas de incapacidad e infelicidad. https://www.clarin.com/buena-vida/psico/ansiedad-depresion-causas-incapacidad-infelicidad_0_Syzfi6yd.html