

Artículo de reflexión

Salud mental: Una vida feliz es posible para todos.

Mental health: A happy life is possible for everyone.

Dueñas Castell, P^{1*}.

(1) Institución Universitaria Mayor de Cartagena, Colombia.

Artículo de investigación

Fecha de recepción: 19 mayo

Fecha de aceptación: 06 junio

Para citar este artículo:

Dueñas Castell P, 2024. Salud mental: Una vida feliz es posible para todos
Revista Investigación & Sociedad Volumen 2(1) 49-56.

*Autor de correspondencia: Patricia Dueñas Castell, Institución Universitaria Mayor de Cartagena, Colombia. Teléfono: (+57) 3005029021. Correo electrónico: pduenas@umayor.edu.co

Introducción

Revisando la historia se puede observar cómo lo relacionado con la salud mental ha sido objeto de estigmatización, discriminación y de ideas erróneas que se han difundido sin verificar su verdad, como se difunde cualquier chisme popular, razón por la cual las personas con dificultades o problemas de salud mental se han visto expuestas a indiferencia, rechazo y en ocasiones a abusos de la sociedad, viendo vulnerados sus derechos fundamentales, situaciones que empeoran su estado de salud y sus posibilidades de una vida digna.

Tenemos un problema conceptual, puesto que el sistema está centrado en la enfermedad y en la muerte y no en la promoción y la prevención (1).

Esta problemática lleva a reconocer que, aunque es innegable en el siglo XXI se han hecho avances en salud mental en el mundo y que se le ha comenzado a dar un espacio en el escenario global de la salud, la distancia entre la teoría y la práctica



es descomunal, teniendo en cuenta que se considera que una de cada cuatro personas tendrá un trastorno mental a lo largo de su vida y una de cada diez lo padecerá de manera permanente, así mismo el 12.5% de todos los trastornos de salud está representado por trastornos mentales, más que el cáncer, incluso, que los problemas cardiovasculares (2). Globalmente, 450 millones de personas se verán afectadas por un problema de salud mental que dificultará gravemente su vida; 800 mil se suicidan cada año, 300 millones viven con depresión, entre el 35 y el 50% no recibe algún tratamiento o recibe un tratamiento inadecuado (3).

En Colombia se hizo un avance con la Ley 1616 de 2013, Ley de Salud Mental que establece la salud mental como un bien de interés y prioridad nacional, un derecho fundamental y un tema prioritario de salud pública para en principio garantizar a la población colombiana el ejercicio pleno del derecho a la salud mental (4).

Sin embargo, los informes nacionales indican que entre enero y agosto de 2023 se radicaron en Colombia 49.321 inconformidades sobre salud mental, principalmente contra Empresas Prestadoras de Salud (EPS) tanto del régimen contributivo como subsidiado, asociado a la falta de profesionales en esta área, ya que en el país existen 2,5 psiquiatras por cada 100.000 habitantes, lo que representa una tasa muy por debajo de lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) que es 10 por cada 100.000 habitantes (5). De acuerdo con la Asociación Colombiana de Empresas de Medicina (ACEMI) el país está cinco veces por debajo del cubrimiento de atención en salud mental (6).

Reflexión

Los siguientes principios son básicos para la felicidad, las relaciones armoniosas y la seguridad de todos los pueblos: La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (7). El goce del grado máximo de salud que se puede lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social. La salud de todos los pueblos es una condición fundamental para lograr la paz y la seguridad, y depende de la más amplia cooperación de las personas y de los Estados. Los resultados alcanzados por cada Estado en el fomento y protección de la salud son valiosos para todos. La desigualdad de los diversos países, en lo relativo al fomento de la salud y el control de enfermedades sobre todo las transmisibles, constituye un peligro común (7). No puede haber felicidad sin salud, tampoco paz y seguridad y por supuesto, ser saludable no es tan solo estar libre de enfermedades, sino el bienestar total de la persona. Colombia forma parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde el 14 de mayo de 1959 y aunque no fue Estado firmante, por integrarse en



fecha posterior a la firma de esta Constitución está sometida a ella y debe velar porque estos principios se cumplan en el mayor porcentaje posible entre todos sus ciudadanos.

El Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030 establece dentro de sus acciones integrar y coordinar una labor holística de prevención, promoción rehabilitación, atención y apoyo que apunte a satisfacer las necesidades de atención de salud tanto mental como física y facilite la recuperación de personas de cualquier edad con trastornos mentales para su recuperación que incluye el derecho al empleo, la vivienda y la educación (8). Este debe ser integral ya que la salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social, afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También nos ayuda a determinar cómo manejar el estrés, relacionarnos con otras personas y tomar decisiones, por lo tanto, los problemas de salud mental afectan el pensamiento, el ánimo y el comportamiento (9). Es posible para alguien afectado en su salud mental, llevar una vida productiva, rehabilitarse y recuperarse, con un tratamiento integral y consistente que le ayude a tener control de su vida y enfrentar los retos de la vida diaria.

Es claro entonces, que para hacer frente al estrés de la vida, tomar decisiones, construir relaciones, trabajar de manera adecuada y ser parte de la construcción de una buena comunidad, es preciso tener salud mental, lo que se traduce en un estado de bienestar mental y es un derecho fundamental (10) esencial para desarrollarse como persona en todas las dimensiones del ser.

No obstante, es de conocimiento universal y específicamente en las Américas la poca existencia de organizaciones públicas y privadas que se encarguen de trabajar con las comunidades, las familias y las personas individualmente, los aspectos pertinentes al desarrollo de la buena salud mental y el mejoramiento de quienes padecen de alguna sintomatología; incluso en los países con seguridad social en salud, los planes con frecuencia no cubren los problemas de salud mental, lo cual exacerba las desigualdades debido a la falta de acceso a la atención para las personas que la necesitan o a los costos elevados que llevan a gastos de bolsillo catastróficos. En la actualidad, el financiamiento de la salud mental está muy lejos de satisfacer las necesidades de atención, lo cual se refleja en la gran carga de los problemas de salud mental y la gran brecha en las personas afectadas que reciben atención. En la Región de las Américas, la razón promedio entre la carga de enfermedad mental y el gasto en salud mental es de 6,1. Eso significa que la carga atribuible a los problemas de salud mental es el séxtuple de la proporción de fondos para la salud asignados a la salud mental (11).



A pesar del panorama descrito, es posible dar soluciones en prevención y promoción de la salud mental y responder a ese llamado a la acción de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) “*mejorar las vidas y las perspectivas de las personas en todo el mundo*”, en otras palabras lograr el fin supremo o bien último del hombre que es la felicidad. La felicidad la escogemos siempre, por encima de todo, a diferencia del honor, la riqueza o el placer, es la máxima aspiración humana y resulta del todo posible lograrla conjugando los bienes externos, del cuerpo y del alma (12). Esta felicidad solo es posible con salud mental, para lo que se requiere un esfuerzo como nación, como comunidades, familias e individuos.

Algunos ejemplos de lo que vienen realizando en países desarrollados para brindar atención a quienes presentan algún deterioro o problema de salud mental y a sus familias, es el caso de Estados Unidos con la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, siglas en inglés), la administración de servicios de salud mental y abusos de sustancias, en todo el país, con líneas gratuitas de atención para cada caso específico, localizadores en su página de los centros de asistencia cercanos (13), así como el Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, siglas en inglés), agencia federal que dirige las investigaciones sobre los trastornos mentales, con 27 institutos y centros, los cuales forman parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (14).

Por su parte, como otro caso importante a citar está el Sistema de Salud del Reino Unido (NHS, siglas en inglés), quienes consideran que la atención médica no depende de la capacidad de pago de la persona, sino de la necesidad de ella, por eso su financiación se realiza con los impuestos y el presupuesto nacional. El NHS tiene apoyo 24 horas para salud mental en cualquier edad, asesoría, consulta y terapia para las diferentes condiciones de salud mental presentes en la persona que requiera el servicio (15).

Aterrizando el tema en Colombia, entre el 6 y el 9 de octubre 2023, el Ministerio de Salud y Protección Social, a través del Centro Nacional de Consultoría, aplicó un cuestionario de 18 preguntas vía online por invitación mediante mensaje de texto, en cinco regiones del territorio nacional, con el fin de conocer la percepción de los colombianos sobre salud mental como dimensión de cuidado y valoración. Las respuestas revelan que al 70,9% de la población, casi nunca le preguntan sobre su salud mental, lo que evidencia que en Colombia la mayoría de los profesionales de enfermería y medicina general no indagan acerca de temas relacionados con la salud mental, de manera que no se identifican los riesgos (16).

En esta encuesta, los usuarios de los servicios, en su mayoría no consideran estos como buenos, un 34.6% lo califican como malo o muy malo y el 40.6% lo considera



regular. El 93,7% de los encuestados considera importante que la salud mental esté incluida en el sistema de salud. En pocas palabras, los colombianos han expresado la necesidad imperiosa de tener servicios integrales de salud mental suficientes, adecuados, pertinentes para que se pueda acceder fácilmente a ellos, como es necesario, ante el avance reconocido de los problemas de salud mental en la población.

Siguiendo con los números, que matemáticamente son concretos y objetivos, se evidencia que entre enero y mayo de 2023, al menos 1.517.933 personas presentaron trastornos y enfermedades mentales, de las cuales solo 619.488 han recibido diagnósticos (17), es decir el 41% únicamente ha recibido diagnóstico para llevar a cabo el tratamiento que amerita.

Haciendo un parangón, puede imaginarse que el 59% de pacientes con problemas de hipertensión y/o diabetes no fueran diagnosticados y por lo tanto no recibieran tratamiento? Muy seguramente tendrían fuertes complicaciones mortales, sin embargo, todas las EPS del país tienen programas para hipertensos y para diabéticos, lo mismo debería aplicarse para las personas que tienen dificultades conexas con su salud mental, un sistema de promoción y prevención contribuiría fundamentalmente a bajar los índices de suicidios asociados a la falta de diagnóstico y tratamiento para la salud mental.

Es esencial, no solo proteger y promover el bienestar mental de los ciudadanos, sino también satisfacer las necesidades de las personas, porque no hay salud sin salud mental (18) En los planes, acciones y proyectos globales se habla de la salud mental como un trabajo integrador de todos los sectores, no solo el de la salud, sino también de la educación, alimentación, vivienda, ya que son derechos fundamentales de la persona, así como de quien tiene alguna afectación en su salud mental.

Conclusiones

Es posible tener un mejor país, comenzando desde la persona, por muy difícil que parezca y aunque el panorama se vea complicado, hay modelos a imitar, alianzas que crear, programas que organizar, las bases están dadas a través de la normatividad, las políticas, los objetivos de desarrollo sostenible, los estudios realizados, para iniciar una transformación de la conciencia sobre la importancia del bienestar mental de los colombianos...porque la mente es nuestra gran aliada o enemiga, tenerla saludable también repercute en tener emociones y conductas sanas, ya que en la mente se construye el éxito por medio de la toma de decisiones



de felicidad, e incluso se evitan muchas enfermedades, aparentemente físicas, que tienen una base psicológica (19).

El trabajo en equipo, como aliados el Estado, las empresas públicas y privadas de los diferentes sectores de la economía y la comunidad hará posible alcanzar una vida feliz para todos mediante programas de prevención y promoción de la salud mental, con esta esperanza se comparten las siguientes afirmaciones de Sinek Simon, en su libro Juntos es Mejor:

"El éxito, siempre necesita ayuda".

"Podemos fracasar solos"

"La verdadera fortaleza es tener el coraje de admitir nuestra debilidad"

"Trabajar duro por algo que no nos importa, se llama Estrés. Trabajar duro por algo que nos importa, se llama Pasión."

"La mente puede ser convencida, el corazón debe ser conquistado"

"Para ir rápido, ve solo, para llegar lejos, ve acompañado."

"Conseguimos más cosas cuando perseguimos un sueño, que cuando competimos"



Referencias

1. Hernández Holguín, D. Sanmartín Rueda, C. La paradoja de la salud mental en Colombia: entre los derechos humanos, la primacía de lo administrativo y el estigma, Revista Gerencia y Políticas de Salud, vol. 17, núm. 35, 2018. Pontificia Universidad Javeriana. DOI: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.rgps17-35.psmc>
2. Confederación Salud Mental España. La Salud Mental en Cifras. Comunica la Salud Mental. Disponible en: <https://comunicalasaludmental.org/guideestilo/la-salud-mental-en-cifras/>.
3. CRISTIAN AYOLA, Psiquiatra, La Salud Mental, Un Derecho, publicación en el Periódico El Universal de Cartagena, 19 de octubre 2023. <https://www.eluniversal.com.co/opinion/columna/la-salud-mental-un-derecho-EB9276170>
4. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, Ley 1616 de 2013. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>
5. Ministerio de Salud y Protección Social, Política Nacional de Salud Mental, Resolución 4886 de 2018 <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>
6. INFOBAE. Diario en línea, por Licsa Gómez, 11 oct 2023, “En 2023 han sido reportadas cerca de 50.000 quejas por mala atención de enfermedades de salud mental”. <https://www.infobae.com/colombia/2023/10/11/en-2023-han-sido-reportadas-cerca-de-50000-quejas-por-mala-atencion-de-enfermedades-de-salud-mental/>
7. Organización Mundial de la Salud. Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Diario Oficial, tomo LVI, número 32, de 9 de septiembre de 1949.
8. Organización Mundial de la Salud 2022. Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030.
9. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). Qué es la salud mental. 2023.
10. Organización Mundial de la Salud. Salud Mental: fortalecer nuestra respuesta, 2022.
11. Organización Panamericana de la Salud: Una nueva agenda para la salud mental en las Américas. Washington D.C. 2023
12. Aristóteles: Ética Nicomáquea, Editorial Skla, ISBN 9789587231359
13. SAMHSA - The Substance Abuse Mental Health Services Administration. Disponible en: <https://www.samhsa.gov/>



14. Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos de América. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol>
15. Mental Health Services – NHS UK. Disponible en: <https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/>
16. Encuesta de Minsalud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental. Ministerio de Salud y Protección de Colombia. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porciento-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx>
17. Procuraduría General de la Nación, Boletín 1348 de 2023. Disponible en: <https://www.procuraduria.gov.co/Pages/suicidio-disparado-colombia-cuenta-trastornos-mentales-procuraduria.aspx>
18. OPS-Organización Panamericana de la Salud. No hay Salud sin Salud Mental, 8 octubre 2020. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>
19. Ketty Marrugo. Salud mental; estos son los hábitos que contribuyen a su cuidado. El universal, 30 agosto 2023. <https://www.eluniversal.com.co/salud/salud-mental-estos-son-los-habitos-que-contribuyen-a-su-cuidado-DX8891317>

