

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2023

Salud Mental, Salud Mundial, Un Derecho Universal

El 10 de octubre se conmemora el Día Mundial de Salud Mental y tiene como objetivo concienciar acerca de los problemas de Salud Mental en todo el mundo. El lema propuesto este año es “Salud Mental, Salud Mundial, Un Derecho Universal”. Aunque existen diferentes normativas, leyes internacionales, planes y estrategias de Salud Mental tanto de ámbito nacional como autonómico, que inciden en este derecho universal, la realidad es que hay un aumento del sufrimiento psíquico en todas las franjas de edad en nuestra sociedad y un descontento importante de las personas con problemas mentales y sus familias ante las largas listas de espera y la dificultad en muchos casos de recibir el tratamiento más indicado, así como la utilización de medidas coercitivas sin su consentimiento. A ello se une el descontento de los profesionales de la Salud Mental, precisamente presionados por las listas de espera, y con tiempos insuficientes en muchas ocasiones para realizar el trabajo clínico que consideran más indicado, así como dificultades o imposibilidad de realizar un trabajo de coordinación, en red, trabajo preventivo...

La respuesta a esta mala situación, no solo puede ser el aumento de los recursos sanitarios, socio-sanitarios o educativos, sino, por un lado, garantizar una práctica clínica basada en la humanización de la asistencia, y a la vez, retomar aspectos estancados o perdidos de la práctica comunitaria, poner el énfasis en los determinantes sociales que influyen en la salud en general, y específicamente en la enfermedad mental, y tener presentes que intervenciones políticas, sociales y ambientales, pueden mejorar la SM de la población.

Naciones Unidas plantea la crisis de Salud Mental no como crisis de los trastornos individuales, sino crisis de los obstáculos sociales que impiden el ejercicio de los derechos individuales. Y donde el peligro para la persona con problemas mentales es la falta de control sobre las propias condiciones de la vida, las dificultades para evitar ambientes adversos, conflictos internos y externos, imagen negativa sobre sí mismo, y la pérdida del propio relato.

La Ley de 1986 ya planteaba la necesidad de un conocimiento de los problemas de la población e intervenciones coordinadas con SM y recursos de la comunidad. Estos aspectos no se han desarrollado o lo han hecho muy escasamente, habiendo retrocedido incluso en prácticas comunitarias y de coordinación, por lo que no existe una visión desde una perspectiva poblacional que conozca la potencialidad de los activos de salud, de las redes no profesionales o de los apoyos informales para actuar sobre los determinantes sociales.

Planteamos pues la necesidad de una Salud Mental más allá de la clínica,

- Que garantice intervenciones especializadas centradas en la persona, y que tenga en cuenta una visión del trabajo en red que supere los límites de las distintas administraciones.
- Que fomente y procure medidas alternativas frente a medidas coercitivas de cualquier índole, con políticas claras para disminución de las contenciones.
- Que fomente la revisión y la búsqueda de alternativas comunitarias a circuitos de psiquiatrización residencial, que en ocasiones resultan permanentes para la persona.
- Que todo el mundo pueda recibir una SM de calidad y asequible, en ambientes de libertad y dignidad, incluido el derecho de elección; y que los derechos humanos y el bienestar de las personas con enfermedades mentales sean respetados, en especial las personas vulnerables como los niños, las minorías y las personas emigrantes.
- Que propicie la participación y la aportación directa de las personas con problemas de salud mental, recogiendo su experiencia, sus necesidades y sus propuestas. Y la búsqueda de la participación a todos los niveles (pacientes, familias, profesionales y ciudadanía en general)
- Con acciones en torno a la vivienda, el empleo o los cuidados colectivos, fomentando la creación y sostenimiento de lazos sociales, tendiendo a una comunidad organizada como una red de apoyo, como un tejido social.
- Propiciar acciones contra el estigma social y la discriminación, que son obstáculos a superar para mejorar la SM.

Para ello es imprescindible revisar las necesidades reales de recursos sanitarios, socio-sanitarios y educativos, crear normativas que fomenten y posibiliten el trabajo comunitario y en red, e incluir en las estrategias de vigilancia epidemiológica, información sobre condiciones sociales y las desigualdades que inciden en la salud con medición individual y poblacional.