



## **Abecé sobre la salud mental, sus trastornos y estigma**

### **¿Qué es la salud mental?**

En Colombia la Ley 1616 de 2003 define la salud mental como *“un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”*.

En relación con esta definición es importante tener en cuenta que:

1. La forma como nos comportamos y nos relacionamos con las personas y el entorno en nuestra vida diaria es el resultado de la manera en que transcurren las percepciones, los pensamientos, las emociones, las creencias y demás contenidos en nuestra mente, los cuales se encuentran íntimamente afectados por factores genéticos, congénitos, biológicos y de la historia particular de cada persona y su familia, así como por aspectos culturales y sociales.
2. La salud mental es una construcción social que puede variar de un contexto a otro, dependiendo de los criterios de salud y enfermedad, normalidad y anormalidad establecidos en cada grupo social (que puede ser tan extenso como una nación o tan reducido como una familia), lo cual influirá directamente en la forma de sentirse sano o enfermo de las personas pertenecientes a un determinado grupo.

### **¿Qué son los trastornos mentales?**

Actualmente no existe una manera biológicamente sólida de hacer la distinción entre normalidad y anormalidad mental, tampoco se conocen claramente todas las causas de los desequilibrios en este campo. Sin embargo, mundialmente se aceptan dos clasificaciones de trastornos y problemas mentales (CIE-10 y DSM-V) que orientan a los especialistas en la identificación de cuadros clínicos y definición de diagnósticos.

El diagnóstico de trastorno mental, su tratamiento y pronóstico dependen de la forma como se agrupan determinadas formas de pensamiento, percepciones, sentimientos, comportamientos y relaciones considerados como signos y síntomas, atendiendo a diferentes aspectos tales como:

1. Su duración.
2. Coexistencia (mezcla).
3. Intensidad.
4. Afectación en la funcionalidad de quien los presenta (afecta su desempeño en el trabajo, estudios u otras actividades de la vida diaria y/o su forma de relaciones con otras personas).

### **¿Cuáles son los trastornos mentales más comunes en el mundo?**

Los trastornos mentales más comunes en el mundo son los siguientes: depresión unipolar, trastorno bipolar, esquizofrenia, epilepsia, consumo problemático de alcohol y otras sustancias psicoactivas, Alzheimer y otras demencias, trastornos por estrés postraumático, trastorno



obsesivo compulsivo, trastorno de pánico e insomnio primario (WHO, 2001).

### **¿Qué son los problemas mentales?**

Un problema de salud mental también afecta la forma cómo una persona piensa, se siente, se comporta y se relaciona con los demás, pero de manera menos severa que un trastorno mental. Los problemas mentales son más comunes y menos persistentes en el tiempo. En algún momento de nuestra vida experimentamos sentimientos de tristeza, ansiedad, insomnio u otros síntomas que pueden generarnos malestar y algunos inconvenientes, pero que no llegan a provocar un deterioro significativo en nuestra vida social, laboral o en otras áreas importantes de nuestra actividad cotidiana.

### **¿Qué son los eventos en salud mental?**

Hacer referencia a “desenlaces o “emergencias” que surgen, bien como derivados de un problema o trastorno mental, como en el caso del suicidio, la discapacidad, el comportamiento desadaptativo, o bien ni siquiera derivados de una condición de salud mental sino de hechos vitales como la exposición a la violencia” (McDouall, 2014).

### **¿Qué tipo de personas pueden presentar un trastorno o problema mental?**

Cualquier persona puede presentar un trastorno, problema o evento de salud mental en algún momento de su vida; esto dependerá de la forma como interactúen sus particularidades genéticas, congénitas, biológicas, psicológicas, familiares, sociales y los acontecimientos de su historia de vida.

### **¿Cuántas personas sufren de trastornos mentales en el mundo?**

De acuerdo con la OMS cerca de 450 millones de personas sufren trastornos mentales con una prevalencia similar en hombres y mujeres, con excepción de la depresión, que es más común en mujeres, y el abuso de sustancias, que es más común en hombres (WHO, 2001).

### **¿Cuál es la situación en Colombia?**

Según el Estudio Nacional de Salud Mental de Colombia, en nuestro país 40,1 por ciento (2 de cada 5 personas) de la población colombiana presenta alguna vez en su vida algún trastorno mental. Según este estudio, alrededor de 8 de cada 20 colombianos encuestados presentaron trastornos psiquiátricos alguna vez en la vida. Los más frecuentemente identificados fueron los trastornos de ansiedad (19,3 por ciento), seguidos por los trastornos del estado de ánimo (15 por ciento) y los trastornos de uso de sustancias psicoactivas (10,6 por ciento). (MinProteccion, 2003)

No obstante lo anterior, de acuerdo con los datos del informe de carga de enfermedad en Colombia 2005, los problemas neuropsiquiátricos como la depresión mayor unipolar, los trastornos bipolares, la esquizofrenia y la epilepsia son responsables del 21% de la carga global de años saludables perdidos por cada mil personas en Colombia. Las personas con trastornos mentales que no reciben una atención adecuada, presentan recaídas y deterioros que llevan a urgencias y rehospitalizaciones con altos costos para el sistema sanitario en camas hospitalarias, medicamentos y servicios de salud en general.



### ¿Los trastornos mentales se curan?

Los trastornos y problemas mentales pueden curarse, rehabilitarse o controlarse con un tratamiento adecuado; los medicamentos e intervenciones son cada vez más específicos y selectivos. Suelen definirse de manera específica para cada caso, combinando el tratamiento farmacológico con medidas de rehabilitación socio-laboral, psicoterapias y apoyo familiar.

Con la detección temprana y la atención oportuna la mayoría de las personas con un trastorno mental se recuperan rápidamente y ni siquiera necesitan cuidado hospitalario. Otras necesitan estancias cortas en hospital para recibir tratamiento. Un muy pequeño número de personas con enfermedades mentales necesita cuidado hospitalario prolongado.

### ¿Por qué las personas con trastornos y problemas mentales no buscan atención en salud?

Existen diferentes razones relacionadas con el desconocimiento sobre temas de salud mental y los servicios relacionados con su prevención, atención y rehabilitación; sin embargo, investigaciones han demostrado que un gran número de personas con trastornos y problemas mentales, así como sus familias, no acceden a los servicios de salud debido al estigma público y al auto-estigma.

A través de la historia se han construido estereotipos fuertemente arraigados en relación con la peligrosidad, incompetencia y falta de voluntad de las personas con trastornos mentales. Principalmente por el desconocimiento sobre la forma de identificar los problemas y trastornos mentales de manera oportuna, su tratamiento y pronóstico, así como su manejo en la familia y la comunidad, un gran número de personas generan prejuicios muy comúnmente asociados al temor y/o la rabia, los cuales llevan a la discriminación de las personas con trastorno o problemas mentales y sus familias.

El prejuicio puede llevar a denegar ayuda o a sustituir la atención sanitaria por el sistema de justicia penal. El miedo lleva a un comportamiento de evitación. Por ejemplo: los empleadores no quieren personas con trastornos mentales a su alrededor, así que no las contratan.

El autoprejuicio conlleva reacciones emocionales negativas, especialmente autoestima y autoeficacia bajas, que a su vez generan comportamientos tendientes a fracasar en buscar un trabajo o en aprovechar oportunidades para vivir independientemente.

### ¿Cómo se crea el estigma?

El siguiente cuadro resume los tres componentes clásicos del estigma, según la psicología social.

	ESTIGMA PÚBLICO	AUTO-ESTIGMA
ESTEREOTIPO	Creencias negativas sobre un grupo (peligrosidad, incompetencia, falta de voluntad).	Creencias negativas sobre uno mismo (peligrosidad, incompetencia, falta de voluntad).
PREJUICIO	Conformidad con las creencias y/o reacciones emocionales	Conformidad con las creencias y/o reacciones emocionales (baja au-



	(miedo, rabia).	toestima, desconfianza sobre la propia capacidad, vergüenza).
DISCRIMINACIÓN	Comportamiento en respuesta al prejuicio (rechazo, negativa a emplear, negativa a ayudar).	Comportamiento en respuesta al prejuicio (falta de aprovechamiento de oportunidades de empleo, rechazo a buscar ayuda).
Tomado del artículo: <i>La lucha contra el estigma y la discriminación en salud mental. Una estrategia compleja basada en la información disponible. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq., 2008, vol. XXVIII</i>		

### **¿A quiénes afecta el estigma?**

Las consecuencias negativas del estigma no solo afectan a las personas con problemas y trastornos mentales, sino a quienes los rodean, principalmente sus familias, por las tensiones e incertidumbre que experimentan, por su tendencia a alejarse de su red social y por la necesidad de dejar sus actividades laborales para convertirse en cuidadores, especialmente en periodos de crisis y recaídas.

### **¿De quién depende la superación del estigma en salud mental?**

La rehabilitación integral y la inclusión social de las personas con problemas o trastornos mentales y sus familias no depende solo de la oportunidad y la calidad de la atención en salud; es indispensable que los diferentes sectores (educación, cultura, deporte, justicia, trabajo, comunicaciones y la comunidad en general) transformen sus estereotipos, prejuicios y conductas discriminatorias en relación con la salud mental, haciendo los ajustes razonables que permitan el acceso de estas personas a sus programas y servicios.