

Ensayo sobre la salud mental

En este artículo hablaremos de la salud mental ¿Qué es la salud mental? Es el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Afecta a la forma de pensar, sentir y relacionarse con la vida. También tiene mucho que ver con la toma de decisiones y las relaciones interpersonales. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta y la vejez.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como "un estado, bajo la influencia de factores biológicos y sociales fluctuantes, en el que una persona es capaz de sintetizar satisfactoriamente tendencias instintivas potencialmente antagónicas, formar y mantener relaciones armoniosas con los demás y participar de forma constructiva en los cambios que puedan producirse en el entorno físico y social".

Existen dos clasificaciones reconocidas y utilizadas internacionalmente: el DSM-IV y la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10) (5). Es importante destacar que el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades mentales dependen de las manifestaciones de cada enfermedad, que varían en función del entorno social, laboral y familiar que rodea al individuo. Está claro que la salud mental es muy importante en nuestras vidas, ya que nos ayuda a hacer frente al estrés de la vida, a conseguir un estado físico saludable, a tener relaciones sanas, a ayudar a nuestras comunidades y a trabajar con eficacia para poder alcanzar nuestro máximo potencial en cada vida.

Sabemos que la salud mental es fundamental para la calidad de vida, el bienestar y el buen desarrollo de las personas, y lo importante que es que la OMS afirme que la salud mental debe

tomarse en serio para promover la salud física y mental y evitar que las personas sufran uno u otro trastorno mental, dejando por fin de lado todo estigma y desinformación sobre el tema.

Epistemológicamente, un estudio de salud mental realizado en 2003 por el Instituto Nacional de Investigaciones en Salud Mental de Colombia (INAMHI) afirma que los colombianos de 18 a 65 años han sufrido o sufrirán un trastorno mental en algún momento de su vida.

Los trastornos mentales, también conocidos como trastornos psicológicos, son definidos por la APA como "una condición de salud caracterizada por una disfunción cognitiva, emocional o conductual significativa que refleja una alteración de los procesos psicológicos y biológicos" que afecta al funcionamiento interpersonal y social de la persona que la padece.

Cuidar la salud mental es muy importante y debe hacerse desde una edad temprana para gestionar adecuadamente las emociones y las frustraciones. El estrés también es un desencadenante a tener en cuenta, ya que podemos ser susceptibles de padecer más enfermedades como la diabetes, la depresión y la ansiedad. Cambiar nuestros hábitos y afrontar estos problemas en la edad adulta puede ser más difícil y requerir más tiempo, por lo que cuidarnos desde una edad temprana es una solución. Hay varios factores que contribuyen a la salud mental, como la sociedad, la comunidad y nuestras familias. ya que puede ayudar o afectar a nuestra forma de pensar.

Por otro lado, en Colombia se aprobó la Ley 1616 del 21 de enero de 2013, que garantiza el derecho a la salud mental de la población y asegura el acceso a los servicios de salud y a la atención adecuada; así, permite a los profesionales de la psicología y profesiones afines desarrollar e incluir actividades de promoción y prevención, especialmente entre los niños y adolescentes, ya que estos representan el número de intentos y consumos de suicidio. Esta ley contiene elementos importantes como la creación de un organismo especial a nivel nacional

llamado Consejo Nacional de Salud Mental, la adecuación de un plan de salud obligatorio (POS), la atención prioritaria a niños y adolescentes y la implementación de acciones integrales para prevenir conductas como el bullying, la discriminación, la violencia, las conductas suicidas, etc. Por este motivo, la ley promueve una prevención orientada a la organización a todos los niveles, incluyendo enfoques de género, legales, sociales y comunitarios. Así, la promoción y prevención de la salud mental se considera un derecho fundamental para el desarrollo social de la sociedad, aunque existen algunas barreras de acceso a los servicios de salud mental, en parte debido a la falta de profesionales psiquiatras y a la falta de acceso a terapias psicológicas específicas (cognitivo-conductuales, interpersonales, de pareja, familiares), ya que los profesionales con dicha formación son una minoría en los centros sanitarios.

Hay una clara falta de centros especializados, de personal adecuado y formado y de infraestructuras suficientes para la psiquiatría y la gestión hospitalaria, y por otro lado los hospitales y clínicas psiquiátricas no son capaces de atender a pacientes como ancianos, niños, adolescentes y otros con enfermedades físicas muy complejas. Por eso es importante promover la salud mental a lo largo de todo el ciclo vital en las familias, las escuelas y los lugares de trabajo y, en la medida de lo posible, prevenir el suicidio, fomentar la capacidad de las familias, los cuidadores, las escuelas y las organizaciones comunitarias para promover la salud mental de los recién nacidos, los niños y los adolescentes, promover un entorno de trabajo mentalmente sano, velar por los derechos de las personas con problemas de salud mental y superar el estigma proporcionando servicios, tratamiento y apoyo en materia de salud mental. Reducir la prevalencia de personas con enfermedades mentales en el sistema judicial.

Bibliografía.

- Rojas-Bernal LA, Castaño-Perez GA, Restrepo-Bernal DP. La salud mental en Colombia. Un análisis crítico. Rev CES Med 2018; 32(2):129-140.
- Herazo E. La salud mental en la atención de salud fragmentada en Colombia: entre el posicionamiento de la agenda pública y el reagrupamiento de los conceptos de salud. rev. fac. nac. Salud pública, 2014; 32 (supl. 1):S21-S2
- OMS (2013). La salud mental, un estado de bienestar. Extraído de:
http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Ley nº 1616 (2013). En consecuencia, se adoptó la Ley de Salud Mental y otras disposiciones. Extraído.
- <http://www.ins.gov.co/normatividad/Leyes/LEY%201616%20DE%202013.pdf>