



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 de octubre de 2022

En la celebración del Día Mundial de la Salud Mental, la ACSAM recalca la estrecha relación que existe entre la Salud Mental y la Salud Social.

Múltiples factores sociales aumentan las enfermedades mentales y a su vez las alteraciones mentales impactan negativamente en las familias, las comunidades y la situación social de los países.

La Asociación Colombiana Para la Salud Mental (ACSAM) rinde un informe sobre la situación de salud mental en Colombia. En este informe se enumeran las enfermedades mentales más frecuentes, los factores que inciden en su aparición y aumento, y lo que podemos hacer al respecto.

Las enfermedades mentales en el mundo se han incrementado significativamente y la conciencia colectiva sobre la importancia de darles tratamiento ha sido también cada vez mayor, a tal punto que la OMS y la OPS desde 1980 han alertado e insistido permanentemente a los diferentes gobiernos, especialmente a los de América latina sobre la necesidad de implementar políticas serias y consistentes en salud mental para contrarrestar este creciente fenómeno que ya es un **problema de salud pública**.

Actualmente las enfermedades mentales son la primera causa de consulta en todos los niveles de atención en salud*. Indudablemente esto impacta de forma significativa la economía, la productividad, la convivencia e incluso el desarrollo de las nuevas generaciones.

En Colombia se estima que alrededor del 20 % de la población presenta algún tipo de enfermedad mental y que de estos pacientes el 70% no recibe tratamiento psiquiátrico y/o psicológico*. No recibir tratamiento o no recibirlo oportunamente cronifica y agrava la enfermedad, empeora el pronóstico y obliga al médico a utilizar medicamentos muy potentes. Todos estos factores incrementan los costos en salud, afectan la productividad del individuo y de las familias quienes experimentan los efectos directos que causa convivir con una persona alterada mentalmente.

Los niños son los familiares que más se afectan en estas situaciones, ya que presentan estrés crónico, trastornos en el desarrollo de la personalidad y en algunas ocasiones enfermedades mentales irreversibles, perpetuando así el círculo vicioso de la psicopatología.

Las enfermedades mentales que más se presentan en Colombia son*:

- Trastorno Depresivo Recurrente, con una prevalencia del 20%. Este trastorno consistente en episodios de más de dos semanas de tristeza y desánimo profundos a tal grado que afectan las actividades laborales o académicas de la persona que lo padece. Este trastorno se considera el más asociado a incapacidades laborales y a divorcios.
- Trastorno de Estrés Postraumático. En Colombia se estima entre el 20% al 25% de la población padece de Estrés postraumático*. Esta patología mental consiste en un trauma psicológico que se presenta como consecuencia de haber vivido una situación altamente estresante en la que estuvo



en peligro la integridad física del individuo y/o la de una persona muy cercana (atracos, amenazas, extorciones, secuestros, abuso sexual, combates, minas, accidentes de tránsito, desastres naturales). Se caracteriza por la presencia de pesadillas, recuerdos persistentes del suceso, ansiedad, insomnio e irritabilidad. Cabe resaltar que en Colombia tenemos un estimado de 7.5 millones de desplazados por la violencia y más 2.5 millones de migrantes venezolanos*, para un total de 10 millones de personas en condición de alto riesgo para el desarrollo de trastorno de estrés postraumático y otras patologías mentales.

- La prevalencia a lo largo de la vida de abuso de sustancias psicoactivas en los colombianos está en 33.3%*. El abuso de Sustancias Psicoactivas (que incluye principalmente alcohol, marihuana, y derivados de la cocaína), genera adicción lenta pero progresiva hasta la destrucción de la vida familiar, social y laboral del individuo. Siempre detrás de una adicción existe una disfunción familiar, una depresión o un trastorno de ansiedad y las personas se “auto recetan” estas sustancias psicoactivas en un intento por sentirse mejor, sin saber que están ingresando a un laberinto sin salida pues solo un 26% de los pacientes que ingresan a un programa formal de rehabilitación, logran recuperarse de este flagelo como lo es la drogadicción*.

Los problemas de salud mental en su gran mayoría comienzan en la niñez o en la adolescencia. La importancia de detectarlas en estas edades es evitar que se conviertan en trastornos mentales permanentes o con secuelas conductuales para el resto de la vida.

En Colombia el inicio de consumo de alcohol y marihuana se está presentando alrededor de los 12 años de edad (el cerebro y la personalidad se desarrollan hasta los 21 años de edad) generando alteraciones graves y permanentes en el neurodesarrollo y en la conformación de la personalidad. Se estima que alrededor de 13% de los jóvenes colombianos tiene consumo de sustancias psicoactivas*. Los estudios muestran que el consumo de sustancias psicoactivas en la niñez o en la adolescencia produce disminución del coeficiente intelectual, conducta irritable, inestabilidad emocional y en el seguimiento a 10 años se evidencia que los afectados tendrán menos logros académicos, más empleos en la informalidad y mayor tasa de accidentes, riñas, actos delictivos y problemas en sus relaciones personales.

En cuanto a suicidios el incremento ha sido sustancial en la última década. Pasando de 2004 suicidios en 2011 a 2964 suicidios en 2021. De tal manera que tenemos actualmente un promedio de 8 suicidios diarios en Colombia. En cuanto a los intentos de suicidio. Estas cifras son cuatro veces mayores*

Los trastornos del aprendizaje se presentan en un 19.3% de los niños colombianos*. Estos trastornos no son diagnosticados ya que los docentes (en su mayoría) no están capacitados para hacer el diagnóstico temprano y los psicólogos en el sistema escolar no son suficientes. El menor con trastornos del aprendizaje no diagnosticado se convierte en un niño señalado, rechazado y estigmatizado por el sistema educativo en general lo que incluye docentes, compañeros y padres. Estos niños se ven afectados en su autoestima, desarrollan aversión hacia el sistema escolar, trastornos de conducta, y deserción. Los niños que desertan del sistema escolar tienen mayor riesgo de abuso de alcohol y sustancias psicoactivas y en



la adolescencia muchos ingresan a pandillas, grupos delictivos y abuso o venta de sustancias psicoactivas. Todo esto genera un impacto social negativo, afectando familias, comunidades y la sociedad en general.

Este es un claro ejemplo de cómo la salud mental y la salud social están estrechamente relacionadas.

Los Trastornos de la Personalidad son deformaciones que se presentan en el desarrollo de la personalidad desde la infancia hasta la edad adulta. En estas deformaciones influyen factores como las disfunciones familiares, los malos patrones de crianza, la violencia intrafamiliar, el abuso infantil y el abuso de sustancias psicoactivas. Los Trastornos de la personalidad pueden generar una gran cantidad de inconvenientes para la sociedad como lo son la criminalidad, el asesinato en serie, el abuso infantil, las conductas suicidas, la predisposición a conductas violentas y de intolerancia, y poco respeto por las normas y los derechos de los demás. Su prevalencia en Colombia se estima de un 10%* en la población general y son un claro factor de desestabilización social.

Los Trastornos de Ansiedad que consisten en “nerviosismo”, preocupación excesiva, ansiedad, palpitaciones, insomnio y múltiples quejas somáticas sin explicación médica, se presentan en un 19.3% de la población*.

Los factores principales que están incidiendo en el aumento de las enfermedades mentales en Colombia son el estrés crónico (situación social), el consumo de alcohol y marihuana desde edades tempranas, la desintegración de las familias, la falta de atención oportuna y la ausencia de programas interinstitucionales para la promoción y prevención de la salud mental.

Lo que podemos hacer al respecto es tan variado como sus causas. La Asociación Colombiana para la Salud mental divide las acciones que debemos realizar como País en las siguientes:

- A nivel individual: Consultar tempranamente. Perder el temor a consultar. Entender que así como todos en algún momento sufrimos de alguna enfermedad física, así mismo todos en algún momento presentamos alteraciones emocionales, episodios o enfermedades mentales. Si no consultamos a tiempo, o nos sentimos avergonzados de consultar es bastante probable que se disminuya la posibilidad de recuperación.
- A nivel familiar: Buscar orientación profesional oportuna sobre las pautas de crianza. Buscar orientación oportuna cuando se presenten problemas de convivencia conyugal (terapia de pareja). También debemos asegurarnos de dar a nuestros hijos desde muy pequeños y hasta su vida adulta, información preventiva sobre el consumo de alcohol, marihuana y demás sustancias psicoactivas y si es necesario buscar ayuda profesional para este fin.



- A nivel empresarial y de instituciones académicas es importante implementar programas preventivos en salud mental como parte del Marco Estratégico de la compañía, el cual asegure que cada empleado o estudiante tenga facilidad para consultar a tiempo.
- A nivel de políticas públicas es prioritario incluir la Salud Mental en el primer nivel de atención en salud, pues la dificultad en el acceso temprano a los servicios de salud mental (consulta de psicología, consulta de psiquiatría) agrava el pronóstico clínico y aumenta el impacto de la enfermedad mental en las comunidades.

Siendo la salud Mental un factor estrechamente relacionado con la salud social, la convivencia, la generación de comunidad, de confianza y de desarrollo social, es urgente priorizar las políticas al respecto, asignar un presupuesto específico para el desarrollo de esta área y generar estímulos económicos para que los sistemas de salud, educación, deportes, recreación y cultura, ambiente y desarrollo sostenible, interactúen en pro de la salud social y mental en Colombia.

Dr. Miguel Sabogal García. M.D., PSQ.

Presidente ACSAM

CEL 3145062125

<https://asociacioncolombianadesaludmental.com/>

* Etienne CF. Mental health as a component of universal health. Rev Panam Salud Publica. 2018;42:e140. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.140> * Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. 1.Salud mental. 2.Trastornos mentales – prevención y control. 3.Servicios de salud mental. 4.Planificación en salud. I.Organización Mundial de la Salud * Organización de las Naciones Unidas. Informe de políticas: el COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental. Nueva York: ONU; 2020. * Comité Permanente entre Organismos. Nota informativa provisional de IASC: Cómo abordar la salud mental y los aspectos psicosociales del brote de COVID-19. Ginebra: IASC; 2020. *Salud mental en Colombia, un análisis de los efectos de la pandemia. DANE 2021 *Boletines estadísticos medicina legal y ciencias forenses Colombia 2021 * observatorio nacional de salud mental Colombia guía metodológica 2017 * estudio nacional de consumo de sustancias en Colombia 2013.

