



SOCIEDAD

Por la pandemia muchos padecimientos no fueron tratados

RETOS DE MÉXICO EN SALUD MENTAL

R. Esaú Sánchez
resau.sanchez@gmail.com

En los intentos de reconstrucción social posteriores a la pandemia debe haber una atención renovada al autocuidado y el bienestar en todos sus niveles.

Uno de los efectos de la pandemia de Covid-19 fue hacer más visibles los problemas de salud mental que se registran en el mundo: nos hizo más conscientes de su importancia en todas las etapas de la vida; la gente empezó a sentir angustia o un estrés mayor al habitual; comenzó a convivir con sus familias en casa y a comprobar de primera mano algunos padecimientos en esta materia.

Conscientes de ello, especialistas de las Facultades de Medicina y Psicología de la UNAM elaboraron el estudio *¿Cómo impactó en la salud mental de los estudiantes mexicanos la retracción de la economía resultado del largo periodo de confinamiento por Covid-19?*, donde reportan que en los hogares con problemas económicos por

la pandemia (pérdida de trabajo o fuente de ingresos), en los que hubo casos de coronavirus y en los que no se recibió apoyo social, las personas fueron víctimas y testigos de mayor violencia, además de que se vieron envueltas en un consumo excesivo de alcohol o en el uso de drogas, entre otros factores.

Más aún: 38.6% de los estudiantes consultados padecieron estas afectaciones económicas en sus casas y de ellos 92.4% tuvo conducta suicida. Naturalmente, muchos de estos padecimientos no fueron tratados.

Debido a la gravedad del asunto y con el objetivo de promover la información sobre sanidad mental, visibilizar los trastornos y combatir el estigma social, desde hace 28 años, cada 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental.





Viene de la
página anterior

En 2022 la Federación Mundial para la Salud Mental adoptó para la campaña el lema “Hacer de la salud mental y el bienestar para todos una prioridad mundial”.

Lo anterior dentro de un contexto donde las guerras, los desplazamientos, la emergencia climática y la pandemia merman el estado de bienestar físico, mental y social de la población en todo el planeta.

Por ello, dentro de los intentos de reconstrucción social deben priorizarse las acciones de autocuidado y la atención hacia los estragos que nos deja la emergencia sanitaria.

Vestigios del confinamiento

Datos del INEGI demuestran que desde 1994 aumentan en el país consistentemente las defunciones por suicidio en personas mayores de doce años. De hecho, entre 2020 y 2021 sumaron más de 15 mil muertes por esta causa.

En entrevista con *Vertigo*, la doctora Gabriela Cortés Meda, presidenta de la Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil AC, ofrece algunos datos sobre este aumento en las autolesiones y el suicidio en México.

“En realidad el suicidio se ha venido incrementando en la población infantil y adolescente desde la década de 1980”, puntualiza Cortés.

Añade: “Es preocupante que el grupo de edad en el que más ha aumentado sea el de adolescentes y adultos jóvenes, de 15 a 29 años. De hecho, es la segunda causa de muerte para este sector de la población”.

La especialista destaca que “el suicidio es un fenómeno muy complejo, en el que influyen factores biológicos, psicológicos, sociales, culturales... Muchos de ellos prevenibles, si los conocemos y los atendemos”.

—¿Diría que la pandemia soslayó la atención psiquiátrica o que, por el contrario, ayudó a visibilizar los padecimientos?

—Ambos. Naturalmente, se le dio prioridad a la pandemia. Para las personas que ya tenían un diagnóstico, de cualquier enfermedad, cambió la manera en que recibían atención médica. Se postergaron sus consultas y se interrumpieron sus tratamientos. Esto hizo que hubiese una exacerbación de los síntomas o recaídas en quienes ya habían controlado su padecimiento. Sin embargo, la pandemia sí hizo más visible la salud mental.

En este sentido, cabe señalar que el estudio de la UNAM incluye el reporte de más de mil 300 estudiantes de 15 a 29 años, quienes entre abril y julio de 2020 solicitaron ayuda virtual por algún problema de salud mental.

Los principales motivos de la consulta fueron depresión, ansiedad, trastornos del sueño, estrés posttraumático y tendencias suicidas.

Al menos 38% de estos estudiantes mencionó que se encontraba preocupado por la falta de ingresos y la pérdida de trabajo durante la pandemia.

Muertes por suicidio en México

- 1995	2,894
- 2000	3,475
- 2005	4,314
- 2010	5,012
- 2015	6,425
- 2020	7,896
- 2021	8,447

Fuente: INEGI



Niños y adolescentes, los más afectados.

Niños y adolescentes: los más afectados

—¿Cómo afectó la pandemia a los niños y jóvenes?

—Tan solo el cierre de las escuelas trajo varios factores de riesgo. De repente, la educación pasó a ser en línea, cuando no todos tenían la capacitación ni la capacidad tecnológica. La socialización también se vio restringida y aumentó la inactividad física. Hubo cambios en la dieta y en el sueño. Algunas de esas consecuencias ya se empiezan a ver, pero otras las percibiremos conforme pase el tiempo.

Según datos publicados por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en 2021, al menos uno de cada siete niños se vio afectado por los confinamientos en todo el mundo y más de mil 600 millones sufrieron pérdidas en su educación.

Esta alteración de las rutinas, de su educación y del ocio, aunada a la inquietud familiar por los ingresos y la salud, hacen hoy que muchos niños y adolescentes tengan preocupación por su futuro.

—¿Qué factores sociales promueven los trastornos en niños y adolescentes?

—Son muchos, aunque yo no diría sociales, sino ambientales. Entre estos está que los padres tengan trastornos mentales y no reciban tratamiento o que tengan un problema con consumo de sustancias; también está la exposición a la violencia intrafamiliar o al maltrato infantil. Todo esto aumentó durante la pandemia. También están el ser víctima de acoso escolar y la pérdida de un ser querido. Somos uno de los países con mayor índice de orfandad en América Latina.

—¿Qué hace falta implementar en materia social o escolar para que haya realmente bienestar para niños y adolescentes?

—En estricto sentido, la salud mental inicia desde que nacemos. Factores como el vínculo con los padres o la lactancia materna la promueven. Sin embargo, también se



[Viene de la página anterior](#)

relaciona profundamente con los hábitos: dormir bien, comer sanamente, hacer ejercicio y actividades físicas, es una manera de procurar la salud mental y la física. Se deben promover estos hábitos cotidianos, propios de las necesidades fisiológicas (como el sueño y la buena alimentación).

Panorama

Algunas de las reformas de los últimos meses buscan procurar la salud mental en todos los niveles.

En abril de este año, por ejemplo, la Cámara de Diputados aprobó un dictamen que reforma varios artículos de la Ley General de Salud en materia de salud mental y prevención de adicciones. Dichos cambios promueven el acceso universal, igualitario y equitativo en la atención.

Por un lado, se estipuló que los pacientes tienen derecho a no ser sometidos a medidas de aislamiento o contención bajo el pretexto de reinserción social; y, por otro, se ordena que las personas que prestan los servicios de salud, sean públicos o privados, adviertan a los pacientes y sus familiares respecto de los beneficios, riesgos, consecuencias y alternativas de los tratamientos, de modo que puedan aceptarlos o rechazarlos de manera informada.

Al respecto, el director de los Servicios de Atención Psiquiátrica, Juan Manuel Quijada Gaytán, señala que para el caso de niños y adolescentes se deben tomar en cuenta tanto su edad como sus preferencias para cualquier tipo de ajuste en los tratamientos. Agrega que, previo a las modificaciones de este año, el último cambio a la Ley General de Salud en materia de salud mental se había dado en 1984.

Actualmente, la Comisión Nacional contra las Adicciones (Conadic) promueve el uso de la Línea de la Vida, un conjunto de medios a través de los cuales los jóvenes o padres interesados pueden recibir información sobre problemas de salud mental, atención a personas con problemas relacionados e intervenciones breves en crisis emocionales.

De igual manera, el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz ofrece atención a la salud mental por teléfono

Ambiente laboral y salud mental

En 2017 el enfoque del Día Mundial de la Salud Mental fue sobre la salud mental en el trabajo, considerando que el estilo de vida actual y la globalización contribuyen al aumento del estrés relacionado con la vida laboral.

No obstante, pese al alto impacto que los problemas mentales tienen para la productividad y el ausentismo laboral, el estigma sobre la salud mental continúa como una fuerte barrera para hacerle frente a este problema.

Según la OPS la mala salud mental le cuesta al mundo un aproximado de un billón de dólares por la disminución de la productividad en las empresas que no promueven su prevención.



Cortés | Consecuencias.

(554160-5372 para la Ciudad de México y 554160-3282 para el interior de la República).

Dos consideraciones y una invitación

En abril de este año, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) capacitaron a más de un centenar de periodistas de nuestro continente para cubrir de manera responsable el tema de la salud mental y el suicidio.

Para la doctora Dévora Kestel, jefa de la Unidad de Salud Mental y Uso de Sustancias de la OPS/OMS, cubrir este tipo de temas con cuidado y evitando el sensacionalismo puede "reducir el riesgo de un comportamiento imitativo, puede cambiar las percepciones incorrectas y animar a buscar ayuda".

Hay, pues, una responsabilidad en los medios de comunicación de informar y promover sobre estos temas de manera responsable. Son en última instancia un elemento muy importante en la reconstrucción del tejido social.

Finalmente, ante la pregunta de cuáles son los retos que enfrenta el bienestar mental en la sociedad moderna, Gabriela Cortés apunta por su lado: "Uno de los principales es que no nos volteamos a ver, no reconocemos que nuestro cuerpo y nuestra mente (nosotros) también tienen necesidades: de dormir bien, comer bien, hacer ejercicio, pero además tener alguna actividad recreativa. Si tengo algo, debo atenderlo. No solo psicológicamente. Debo darme el tiempo para ir al médico a mis revisiones generales, debo estar consciente de mi autocuidado. Si no, únicamente lo vamos postergando".

Como parte de la campaña para la promoción y la visibilización de la salud mental, el domingo 16 se llevará a cabo la Primera Carrera por el Bienestar y la Salud Mental en el Foro Sol de la Ciudad de México. Más informes, al correo contacto@estimepodehablar.org.