



The International Council of Nurses
Informed Patient Project

La salud mental

Datos y cifras

- Aproximadamente la quinta parte de la juventud del mundo sufre de desórdenes mentales graves o leves.
- Los desórdenes mentales representan más del 12% de la carga total de la enfermedad.
- 450 millones de personas sufren de desórdenes mentales o de comportamiento.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es más que la ausencia de desórdenes mentales. Supone un estado de bienestar en el que la persona reconoce sus capacidades, puede hacer frente a las presiones normales de la vida, trabaja de manera productiva y contribuye a la comunidad.

¿Son frecuentes los problemas de salud mental?

450 millones de personas sufren algún problema mental o de comportamiento y casi un millón de personas se suicidan cada año. La depresión, los desórdenes del consumo de alcohol, la esquizofrenia y la conducta bipolar se cuentan entre las diez causas principales de discapacidad en todo el mundo.

Los problemas de salud mental graves, como la esquizofrenia, son relativamente infrecuentes y afectan a uno de cada 200 adultos, cada año. Sin embargo, en el Reino Unido la depresión, la ansiedad y las fobias ¹ pueden llegar a afectar una de cada seis personas en todo momento. ¹

¹ Gabinete del Viceprimer Ministro, Servicio contra la exclusión social, Reino Unido (2005).

El estigma de la enfermedad mental

Los adultos que sufren problemas de salud mental son uno de los grupos más desfavorecidos de la sociedad. Si bien muchos de ellos desean trabajar, menos de una cuarta parte lo consigue. A estas personas corresponde la tasa de empleo más baja de los principales grupos de discapacitados. En muchos casos no tienen otras actividades con que llenar sus jornadas y pasan su tiempo solos.

El aislamiento social es un importante factor de riesgo de deterioro de la salud mental y de suicidio. Las dos terceras partes de los hombres de edades inferiores a los 35 años que cometen suicidio estaban desempleados. ²

A diferencia de las personas que sufren enfermedades físicas, las que tienen problemas de salud mental están en general marcadas socialmente, son objeto de prejuicios y se ven excluidas del acceso a los servicios sociales y a la atención de salud. Ese estigma se debe a menudo a que el público ignora las causas subyacentes de los problemas de salud mental. Muchas veces el estigma puede ser peor que la enfermedad. Una de las principales dificultades es eliminar

el estigma de la enfermedad mental para que las personas hablen con libertad de sus problemas emocionales con los profesionales de atención de salud.

¿Cómo se puede ayudar a un amigo o familiar que sufre un desorden mental?

- Anímele a que pida ayuda a un profesional de salud. Recuérdele que no es una enfermedad vergonzosa y que tiene tratamiento. Cuanto antes se diagnostique, antes estará en camino de curarse de ella.
- Aprenda acerca de la enfermedad y de los efectos que puede tener.

- Vea el futuro con optimismo y ayude a la persona a ser independiente.
- Cuídese y busque ayuda cuando la necesite, yendo al encuentro de los grupos de apoyo que haya en su zona.³
- Contribuya a detener el estigma de los desórdenes mentales haciendo a las personas más conscientes del peligro de los estereotipos. Siga de cerca los medios de comunicación y señale a la atención el uso de palabras que agravan la incompreensión de la enfermedad mental.⁴

² Gabinete del Viceprimer Ministro, Servicio contra la exclusión social, Reino Unido (2005).

³ Asociación para la salud mental NSW, www.mentalhealth.asn.au/home.htm

⁴ Asociación canadiense para la salud mental, www.cmha.ca

Johnson & Johnson apoya esta iniciativa