

La Salud Mental como compromiso ético

Artículo publicado en la Revista Humanizar

En este artículo Francisco Javier Rivas Flores recorre los determinantes de la salud mental, la diversidad de factores que influyen sobre la salud mental de las personas, y nos hace reflexionar sobre la actuación preventiva, y sobre las políticas y actividades que deben poner a los ciudadanos en el centro.

La OMS, Organización Mundial de la Salud, define salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”. Añade, además que, “sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos”. La importancia que da este organismo al tema se manifiesta en que ha sido incluido como uno de los objetivos para el desarrollo sostenible del planeta.

Me parece importante que nos quedemos con estas cuestiones que nos propone, el sustento para la toma de decisiones y dar forma al mundo. No es leer entre líneas si entendemos que lo que transmite es un compromiso ético de las personas con respecto a sí mismas, al mundo de relaciones y a la construcción de un mundo habitable, en armonía con todos los elementos de la naturaleza.

Determinantes de salud mental

En el pasado siglo se definieron los determinantes de salud (entorno en el que vivimos, los hábitos de vida, la organización de los servicios de salud, los factores biológicos), que conviene que aplicamos a la salud mental, para entenderlo mejor y, sobre todo, poder tomar medidas.

Por un lado nos encontramos en un entorno (ambiente social) hipereigente, con graves

desigualdades, lucha competitiva, disminución de oportunidades, a lo que se puede añadir de manera aguda, por lo acaecido en los últimos tres años, una pandemia con confinamiento social, laboral, familiar, y una guerra que ha incrementado la inflación y el encarecimiento de los productos más básicos, situaciones que nos han puesto frente al espejo de nuestra vulnerabilidad y la falta de recursos propios.

En referencia a los hábitos de vida se aprecia un incremento de las adicciones, empezando por las más tecnológicas; las ludopatías que afectan a tantos jóvenes, junto con las más tradicionales de sustancias adictivas, alcohol, drogas. En este ambiente asistimos a una pérdida de la consideración de la dignidad de la persona y parece que todo vale. Ejemplos diarios de abusos a las mujeres, que además se extiende a cualquier ambiente social, como nos muestran a con harta frecuencia los medios de comunicación.

“Salud mental es reconocer que vivimos en comunidad, lo que nos lleva a convivir y a crecer de manera conjunta, lo que supone transformar a los ciudadanos en ciudadanos, y así poder construir una sociedad más sana”

Los servicios sanitarios arrastran también un déficit en la prestación de ayudas a las personas necesitadas de atención en salud mental.



Desde un punto de vista sanitario y social ha costado mucho que la atención para la salud mental entrara en la cotidianidad de la atención asistencial. Hasta hace relativamente poco tiempo la salud mental se limitaba fundamentalmente a las patologías más severas, más del mundo psiquiátrico. Añadir que la oferta de psicólogos clínicos era escasa y ni siquiera formaban parte de las plantillas orgánicas de los hospitales y centros sanitarios.

El determinante biológico que puede alterar a la persona e inducir alteración en su salud mental y viceversa, las alteraciones mentales afectan a las esferas orgánicas, es lo que se conoce como medicina psicosomática. Como ejemplo podemos indicar los cambios que se producen en el embarazo. Hoy día se sabe que en la gestación, los cambios que se producen no afectan solo a los órganos de la gestación, sino que, mediante mecanismos de adaptación y plasticidad neuronal, se producen cambios con manifestaciones psíquicas, tales como ansiedad y depresión.

Prevención en salud mental

Dada la diversidad de factores que influyen sobre la salud mental, la actuación preventiva debe ser multifactorial. Como nos recuerda la OMS, debe actuarse sobre educación, trabajo, justicia, transporte, medio ambiente, vivienda y protección social. Supone un trabajo global de interrelación entre las distintas áreas.

Mecanismo de prevención supone establecer equilibrio en nuestra vida personal y social, ante las situaciones que se puedan presentar, tanto interiores como exteriores, y que alteran ese equilibrio y pueden atentar contra la salud mental, como se ha comentado en el caso de los embarazos. Exige prestar atención durante el embarazo a esta faceta de la persona

Por ello se considera preciso que la atención a la salud mental tenga una base comunitaria. Que la atención debe ser más próxima a las personas.

Hay tres líneas que marca la OMS y que deberían entrar en cada agenda política y social, sin escatimar recursos:



1. Aumentar el valor que otorgan a la salud mental las personas, las comunidades y los gobiernos, y hacer que todas las partes interesadas, de todos los sectores, se comprometan en favor de la salud mental e inviertan en ella.
2. Actuar sobre las características físicas, sociales y económicas de los medios familiares, escolares, laborales y comunitarios en general a fin de proteger mejor la salud mental y prevenir las afecciones de salud mental.
3. Fortalecer la atención de salud mental para que todo el espectro de necesidades en la materia sea cubierto por una red comunitaria y por servicios de apoyo accesibles, asequibles y de calidad

Actuación ética

Las propuestas anteriores suponen un compromiso ético tanto para la sociedad, los gobernantes y los individuos. Si la ética es actuar en promoción de valores y en la promoción de la autorrealización personal, las actuaciones

y propuestas deberían ir encaminadas a este fin.

Es imperativo actuar con las personas y desde las personas. Establecer políticas y actividades que ponga a los ciudadanos en el centro. Que se lleven a cabo acciones decididas y comprometidas para asegurar las condiciones que eviten el daño.

Salud mental es también considerar la importancia del esfuerzo personal que ayude a superar los fracasos y la frustración, porque ni la sociedad, ni los estados pueden solucionar todas las situaciones personales. El Estado de Bienestar, tantas veces proclamado, y que incluye el bienestar mental, nos exige ser elementos activos y no pasivos para construirlo y mantenerlo.

Salud mental es reconocer que vivimos en comunidad, lo que nos lleva a convivir y a crecer de manera conjunta, lo que supone transformar a los ciudadanos en *cuidadanos*, y así poder construir una sociedad más sana.