

MAYO
2019



alethéia
revista ieu universidad

LA SALUD MENTAL, ¿MEJOR O PEOR EN LA ACTUALIDAD

Omar Alexis Elías Segura



ARTÍCULO DE OPINIÓN:
**LA SALUD MENTAL, ¿MEJOR O
PEOR EN LA ACTUALIDAD?**

AUTOR:

Omar Alexis Elías Segura

CORREO ELECTRÓNICO:

lp.alexis@hotmail.com

Resumen.

La salud mental, en la actualidad, está vinculada con distintos factores que propician una adecuada atención a estos problemas que atentan contra la salud y contra la vida misma. El bienestar y la manifestación de una armonía colectiva e individual generará una estabilidad emocional en cada una de las personas, es por ello que es importante la mediación e intervención de los especialistas para una mejora en su tratamiento.

Palabras clave: salud mental, trastornos mentales, especialistas, depresión, estrés.

Abstract

Mental health is currently linked to different factors that promote adequate attention to these problems that threaten health and life itself. The well-being and the manifestation of a collective and individual harmony will generate an emotional stability in each one of the people, that is why it is important the mediation and intervention of the specialists for an improvement in their treatment.

Keywords: mental health, mental disorders, specialists, depression, stress.

LA SALUD MENTAL, ¿MEJOR O PEOR EN LA ACTUALIDAD?



La salud mental es una derivación de problemas psicológicos, patológicos, ambientales, sociales y biológicos, que al paso del tiempo van ocasionando problemas en la vida personal, social y laboral de cada una de las personas. Los tratamientos pueden ser guiados o aplicados por los médicos, psiquiatras, psicólogos o especialistas en el área.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2013): “La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.¹

La salud mental es una parte fundamental de la salud. La participación de nuestro cerebro y la ausencia de los trastornos limitan las funciones vitales de la cotidianidad. Los proble-

mas más comunes en las personas son: depresión, suicidio, epilepsia, trastornos del espectro autista, ansiedad, esquizofrenia, déficit de atención, conducta alimentaria, etc.

Es importante mencionar que el primer aspecto a considerar es la observación, que contribuye a generar un análisis de los comportamientos de una persona, siendo estos mismos las propias relaciones o situaciones que afrontan para poder relacionarse con los demás, el realizar actividades que demuestran su capacidad racional y que en algunos de los casos propician un conflicto al demostrar inconformidad.

Las actividades realizadas por las personas en ocasiones pueden ser traumáticas, ya que en muchos de los casos reflejan experiencias que propiciaron dichas conductas; ante estas respuestas, es recomendable la atención de especialistas para un adecuado tratamiento.

Un estudio realizado por el especialista

¹ Fuente: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/.

Edilberto Peña (2019) concluye que: “Al menos 14.3 % de los mexicanos padece trastornos de ansiedad generalizada, que es la enfermedad de salud mental más común en el país”.

- De acuerdo con el INCIDE, en México: “Hay más deprimidos que diabéticos”.
- Dos terceras partes de las personas que padecen enfermedades mentales siguen pensando que su mal es producto de una debilidad de carácter y no de una enfermedad neurobiológica.
- Sólo 10% de quienes padecen de una enfermedad mental creen que sea una enfermedad del órgano del cerebro a diferencia otros males, por ejemplo, si tengo asma, sé que es una enfermedad de los pulmones.
- Otras enfermedades mentales:
 - 6 millones tienen problemas relacionados con el consumo de alcohol
 - 9% trastornos de adicciones
 - 1.6% esquizofrenia
 - 1.4% trastorno bipolar ²

Ante esto, es importante que las anomalías presentadas conforme a los aspectos que pueden parecer problemas mentales y que influyen en un bajo rendimiento de las actividades reali-

zadas, o un déficit de atención a las mismas, son atribuibles a una atención inmediata por parte de los especialistas o psicólogos para un diagnóstico de las situaciones presentadas.

Las personas que desde nacimiento concentran problemas patológicos son susceptibles a llevar un tratamiento de por vida, lo que significa que el acompañamiento debe ser preciso y con alta recomendación médica para no generar problemas futuros.

Respondiendo a la pregunta ¿es mejor o peor la salud mental en la actualidad?, considero que los trastornos mentales van en crecimiento, dañando la salud mental de las personas. Ante estas situaciones, los aspectos que lo propician son: el trabajo excesivo, los problemas familiares, problemas económicos o emocionales, la inestabilidad social, el estrés en sus distintos tipos y etapas, entre otros factores. Conforme a estudios realizados por la OMS, para el 2020 la segunda causa de la discapacidad en el mundo será la depresión.

En referencia a lo anterior, existe un plan de acción para atender esta problemática, propuesto por la Organización Mundial de la Salud (2013):

- “Reforzar un liderazgo y una gobernanza eficaces en el ámbito de la salud mental;
- Proporcionar en el ámbito comunitario

² Fuente: : www.marthadebayle.com

servicios de asistencia social y de salud mental completos, integrados y con capacidad de respuesta;

- Poner en práctica estrategias de promoción y prevención en el campo de la salud mental;
- Fortalecer los sistemas de información, los datos científicos y las investigaciones sobre la salud mental” (p. 10).

Promover la salud mental es el principal objetivo en la actualidad, puesto que cada día se generan inestabilidades por distintas razones, pero sobre todo por el aspecto social, que influye con mayor peso. Saber controlar las condiciones psicológicas de manera personal también favorece en la autorregulación y autorrealización. Es importante fomentar la salud mental y atender o evitar situaciones de riesgo que ponen en peligro a las personas ■



Referencias.

Organización Mundial de la Salud (2006). ¿Cuáles son los primeros signos de los trastornos mentales? Recuperado de: <https://www.who.int/features/qa/38/es/>.

Organización Mundial de la Salud (2013). Plan de Acción sobre Salud Mental 2013-2020. Suiza: OMS. http://www.who.int/about/licensing/copyright_form/en/index.html.

Organización Mundial de la Salud (2013). Salud mental: un estado de bienestar. Recuperado de: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es.

Peña, E. (2018). ¿Cómo tener una buena salud mental en 2019? Recuperado de: www.marthadebayle.com/v2/especialistasv2/edilbertopenadeleon/como-tener-una-buena-salud-mental-en-2017/.