



## Día mundial de la salud mental

Medicina, 10/10/2021



Cada 10 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental (DMH), con objetivo de crear conciencia sobre los problemas de la enfermedad

de la salud mental en todo el mundo. Este día es promovido por la Federación Mundial de la Salud Mental y cuenta con el respaldo de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Con este día se busca movilizar esfuerzos en apoyo de la salud mental, que se ha visto agravada con la pandemia del Covid-19.

En 2021, la campaña que ha lanzado la OMS con motivo del Día Mundial de la Salud Mental se titular 'Atención de salud mental para todos: hagámosla realidad'. Este día representa una oportunidad para que los líderes gubernamentales, las organizaciones de la sociedad civil y muchas otras partes interesadas hablen de las medidas que ya están tomando y que pretenden tomar en apoyo de este objetivo.

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud. La Constitución de la OMS dice que «la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Una importante consecuencia de esta definición es que la considera como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales.

Atención y tratamiento de trastornos de salud mental

En el contexto de los esfuerzos nacionales por desarrollar y aplicar políticas relativas a la salud mental, es esencial tener en cuenta dos aspectos:

Proteger y promover el bienestar mental de los ciudadanos.

Satisfacer las necesidades de las personas con trastornos.

A pesar de que en los últimos tiempo había mejorado considerablemente el conocimiento sobre lo que hay que hacer con respecto a la salud mental, la crisis del Covid-19 ha cambiado esa mejora

Los últimos meses han traído muchos retos:

.- Para el personal de salud, que presta sus servicios en circunstancias difíciles con riesgos elevados de contraer la enfermedad

.- Para los estudiantes, que han tenido que adaptarse a las clases a distancia, con escaso contacto con profesores y compañeros

para los trabajadores, cuyos medios de vida se ven amenazados

.- Para el ingente número de personas atrapadas en la pobreza o en entornos humanitarios frágiles con muy poca protección contra la COVID-19

.- Para las personas con afecciones de salud mental, muchas de las cuales están todavía más aisladas socialmente que antes

.- Para las personas que han de gestionar el dolor de perder a un ser querido, a veces sin haber podido despedirse.

Según la OMS y según la experiencia adquirida en emergencias pasadas, se espera que las necesidades de apoyo psicosocial y en materia de salud mental aumentarán considerablemente en los próximos meses y años. Invertir en los programas de salud mental en el ámbito nacional e internacional, infra financiados desde hace años, es ahora más importante que nunca.