

La urgencia de lo importante

Pedro Sánchez

P13

Salud mental: la urgencia de lo importante

PEDRO SÁNCHEZ

El confinamiento, la incertidumbre y la crisis han hecho evidente la necesidad de reforzar la atención pública a los problemas de ansiedad y depresión; hemos pasado del silencio al debate social y a la acción

La vieja compañera". Así llamó el periodista Anxo Lugilde a su depresión en el acto que tuvo lugar en el palacio de La Moncloa el pasado 9 de octubre, cuando presentamos el Plan de Acción de Salud Mental y covid-19, destinado a atender el impacto de la pandemia en la salud mental de la población.

El tiempo que estamos atravesando es muy complejo. Hemos asistido a enormes y veloces transformaciones en nuestros hábitos y modos de vida. El confinamiento, la incertidumbre y la crisis que ha causado la pandemia agudizaron y alumbraron muchos de los problemas que ya teníamos como sociedad. Hicieron que lo que ya sabíamos que era importante se convirtiera en urgente y se volviera visible.

Convivimos a diario con personas que tienen problemas para conciliar el sueño, inseguridad, miedo, sensación de falta de control, tristeza, desesperanza o se sienten solas. Es verdad que esas sensaciones forman parte de la vida. Pero no deberían, en ningún caso, ser la norma para nadie, no deberían sufrirse en silencio, y no deberían estigmatizarse.

La Organización Mundial de la Salud dice que tener salud mental es tener un estado de completo bienestar físico, mental y social. Pero ese bienestar no es fácil de conseguir. Y para algunas personas es prácticamente imposible de alcanzar. Sin embargo, es algo a lo que deberíamos aspirar, deberíamos verlo posible, puesto que eso, ni más ni menos, debe de ser la felicidad.

Esta realidad ha puesto en evidencia la necesidad de fortalecer la atención a la salud mental, identificando las necesidades más urgentes, tanto de la población general como de los grupos más vulnerables. La salud mental se ha convertido en uno de los pilares fundamentales de las reformas del Sistema Nacional de Salud.

Hemos pasado del silencio al debate social porque no podemos normalizar que tantas personas necesiten medicarse para seguir viviendo. No podemos asumir que el trabajo produzca ansiedad o que el sufrimiento se viva en soledad y sin horizontes. Y así se está reflejando en la agenda política actual y en el interés generalizado de toda la población, que demanda un compromiso político y social cada vez mayor.

Según la OMS, en 2030 los problemas de salud mental serán la principal causa de discapacidad en el mundo. El 12,5% de todos los problemas de salud está representado por los trastornos mentales, una cifra mayor a la del cáncer y a la de los problemas cardiovasculares.

Que cerca del 11% de la población española haya consumido tranquilizantes, relajantes o pastillas para dormir y el 4,5% haya tomado antidepresivos o estimulantes en el último mes nos dice mucho del estado de salud de nuestra sociedad y de sus problemas estructurales. Tenemos que analizarlos y afrontarlos con toda la responsabilidad y el poder que tiene el Estado.

La OCDE también ha puesto especial énfasis en el estudio de la repercusión de la covid en la salud mental y, concretamente, en el apoyo a la salud de niños, niñas y jóvenes. Los problemas de salud mental no son ajenos a las condiciones de vida. La situación revelada tras la pandemia sobre los colectivos más vulnerables nos permite extraer dos conclusiones.

La primera es que hay un determinante socioeconómico. Las condiciones de vida, la precariedad laboral y la incertidumbre aumentan el riesgo de padecer ansiedad, angustia o depresión. Ocho de cada diez personas con problemas de salud mental no tienen empleo. Y, desde que empezó la pandemia, el porcentaje de personas con pocos recursos que se han sentido deprimidas o faltas de esperanza casi duplica al de las personas con recursos.

La segunda conclusión es que los jóvenes, las personas mayores, las mujeres y las personas con discapacidad son algunos de los grupos de población que han visto más afectada su salud en este último año. Y quisiera subrayar la realidad de las mujeres, porque las desigualdades y las discriminaciones en el ámbito profesional, la carga de responsabilidades y cuidado familiar y la violencia de género han sido algunos de los principales factores que han agravado su salud.

En el año 2020, se registró en España la cifra más alta de suicidios: 3.941 personas pusieron fin a su vida de esta forma. Además, el suicidio es la primera causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años. Y casi la mitad confiesa haber tenido algún problema de salud mental. Son más de siete millones de jóvenes. El 5,8% de la población confiesa sufrir ansiedad. Y casi el mismo porcentaje sufre depresión, duplicándose esta cifra en el caso de las mujeres. El 13,2% de los niños y niñas entre 4 y 14 años está en riesgo de mala salud mental.

Por todo esto, es tiempo ahora de pasar



SR. GARCÍA

Solo con la concienciación social y el compromiso sanitario y político podemos afrontar este gran reto

EL ROTO



del debate a la acción: la atención a estos problemas es ya una prioridad del Gobierno. Porque es un problema de salud pública. El Ministerio de Sanidad, en colaboración con las Comunidades Autónomas, las sociedades científicas y asociaciones de pacientes y familiares, ha reimpulsado la Estrategia de Salud Mental. Esta Estrategia se aprobó por primera vez en 2006, en 2009 se actualizó y, desde 2019, hemos trabajado por su renovación para convertirla en el marco que guíe las decisiones en esta materia hasta el año 2026. La Estrategia recoge el Plan de Acción Salud Mental y covid-19, que tendrá una dotación económica de hasta 100 millones de euros.

El Plan incluirá, en primer lugar, medidas encaminadas a la mejora de la Atención a la Salud Mental de calidad en todos los niveles del Sistema Nacional de Salud. Incorporaremos la especialidad de psiquiatría infantil y adolescente a la Formación Sanitaria Especializada.

Vamos a realizar una importante campaña para visibilizar los problemas de salud mental y reducir el estigma que sufren las personas con estos trastornos. Queremos prevenir las conductas adictivas, especialmente aquellas relacionadas con las Tecnologías de la Información y la Comunicación. Vamos a promocionar el bienestar emocional poniendo el foco en la infancia y en la adolescencia, pero también en otros grupos vulnerables, como los mayores y las mujeres. Y pondremos en marcha un teléfono de información 24 horas, gratuito y confidencial, para ofrecer atención profesional y apoyo ante la conducta suicida a personas afectadas y a familiares, con capacidad de derivación rápida a los servicios de emergencia correspondientes ante una situación de crisis.

Necesitamos una sociedad que no discrimine, que facilite y alivie la vida de estas personas y de quienes las rodean. Solo mediante la concienciación social y el compromiso sanitario y político podemos afrontar este gran reto que tenemos por delante.

"Ante la vulnerabilidad que provoca una depresión, no sabemos cómo reaccionar", escribe José Ignacio Carnero en su reciente novela *Hombres que caminan solos*, donde el joven autor ahonda en la depresión. Así también se manifestaba la deportista Victoria Cid, cuando no sabía lo que le sucedía ni cómo afrontarlo y tuvo que abandonar el remo de élite porque sufría ansiedad y depresión. Es nuestra responsabilidad ayudar a que todos aquellos y aquellas que sufren puedan poner nombre a lo que les pasa y encuentren la forma de curarse.

Este es el momento del reconocimiento de nuestras fragilidades, de tender una mano llena de opciones a esas personas que se sienten solas y aisladas cuando un problema de salud mental aparece y no saben a quiénes acudir. Queremos que su reacción sea pedir ayuda a profesionales, instituciones y sectores que se hagan cargo mediante un abordaje integral, que faciliten una red que sostenga el cuidado y garanticen el derecho de las personas a una atención coherente y debidamente articulada. Para que "la vieja compañera", como decía Lugilde, se marche de nuestro lado cuanto antes.

Pedro Sánchez Castejón es presidente del Gobierno de España.