



10 DE OCTUBRE

DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

INTRODUCCION

El Día Mundial de la Salud Mental fue establecido el 10 de octubre por la OPS (Organización Panamericana de la Salud) con la finalidad de promover la concientización acerca de las necesidades de la población en materia de salud mental. Estas demandas son de una magnitud creciente en la región de las Américas debido a los cambios demográficos y sociales ocurridos en las últimas décadas. Considerando que gran parte de estas patologías pueden ser prevenidas mediante acciones de promoción de la salud mental, elaboramos este material para nuestros afiliados con el objeto introducirlos en esta problemática que nos concierne a todos.



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Podría considerarse como el estado de bienestar psicológico de una persona en su relación con su entorno sociocultural.

El grado de salud mental de un sujeto podría definirse por ciertas características de su personalidad que se ponen de manifiesto en situaciones de crisis, tales como la capacidad de disponer o generar recursos subjetivos para abordar y resolver conflictos.

Actualmente, la ruptura de los lazos sociales (reflejada en situaciones de aislamiento y desamparo) genera una proliferación de trastornos de ansiedad y angustia, con fuertes manifestaciones somáticas, formas disociadas de la personalidad, estados depresivos, estados de pánico, violencia y conductas adictivas.



¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD MENTAL?

Podría definirse como una alteración de tipo emocional o de comportamiento, en que quedan afectados los procesos psicológicos básicos tales como la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje o el lenguaje.

Si bien todos hemos experimentado en algún momento sentimientos de tristeza, ansiedad, insomnio, etc., estos síntomas sólo serán considerados trastornos mentales cuando provoquen un comportamiento social desajustado, causen un importante malestar o sufrimiento al sujeto y perduren en el tiempo.

Es importante tener en cuenta que la enfermedad mental:

- no significa menor capacidad intelectual
- no es siempre irreversible
- no es mortal
- no es contagiosa
- no siempre es hereditaria
- no es sinónimo de debilidad ni de culpa
- no se trata de un castigo
- no implica violencia ni peligro

Las enfermedades mentales suelen clasificarse en diferentes trastornos:

- del estado de ánimo
- psicóticos
- de ansiedad
- sexuales
- de la personalidad
- del sueño
- de la conducta alimentaria
- cognoscitivos



CAUSAS

El trastorno mental responde muy pocas veces a modelos simples del tipo causa-efecto. Las causas de las enfermedades mentales suelen ser múltiples y van desde las alteraciones químicas del cerebro o la predisposición genética hasta los factores ambientales, familiares y socio-culturales.

Existe una conexión entre la salud mental y la salud física, dado que ciertos estados anímicos, la ansiedad y el estrés, pueden incidir en el cambio de las funciones neuroendócrinas e inmunitarias aumentando la predisposición hacia diversas enfermedades somáticas.

Los aspectos familiares tales como la modalidad del vínculo con el otro son factores que intervienen en este tipo de trastornos. Así los niños privados de cariño tienen más probabilidades de presentar alteraciones mentales o de comportamiento.

Asimismo, las condiciones externas tales como el abuso, la discriminación y las condiciones socioeconómicas tienen gran incidencia.

PREVENCION

Diversas estrategias, orientadas a atender y mejorar la salud mental, pueden prevenir la aparición de trastornos mentales, sobre todo entre las personas que se encuentran en situaciones de riesgo en las cuales, la pronta identificación de los síntomas, permite instaurar un tratamiento eficaz, completo y de efectos más duraderos.

La estrategia preventiva debe orientarse a la protección desde la gestación y el trabajo temprano en el vínculo madre-hijo, así como también tener en cuenta otros factores, tales como el hambre y la desocupación, que pueden aumentar la violencia y el desarrollo de determinadas patologías como el alcoholismo, la drogadicción, la anorexia, la bulimia y la depresión. Asimismo, la promoción de la salud mental ayuda a las personas a desarrollar todo su potencial y reforzar sus capacidades presentes.



TRATAMIENTO

Las enfermedades mentales pueden curarse o controlarse mediante los tratamientos adecuados para cada caso. En general combinan medicación específica con psicoterapias y rehabilitación.

Según la CIDH (Comisión Interamericana de Derechos Humanos) “los derechos y libertades fundamentales que se encuentran más frecuentemente violados en hospitales psiquiátricos incluyen el derecho a ser tratado con humanidad y respeto, a una admisión voluntaria, a la privacidad, a la libertad de comunicación, a recibir tratamiento en comunidad, a proporcionar consentimiento firmado antes de recibir cualquier tratamiento y a recurrir a un tribunal independiente e imparcial que determine la legalidad de la detención.”

La tendencia actual es el reemplazo de la internación del paciente por la creación de residencias intermedias (como los hospitales de día y de noche o los talleres ocupacionales), de modo que no se disuelva la red social de contención del enfermo y se favorezca la reinserción social del mismo luego de su recuperación.

GESTIÓN DE PROGRAMAS ESPECIALES



contactos@amebpba.org.ar

Tel: 4013-2734

ASOCIACIÓN MUTUALISTA

Bolívar 368 - Capital - Conmutador 4013-2700

www.amebpba.org.ar