

De la atención a la prevención en salud mental.

La organización mundial de la salud hace énfasis que la salud mental no es sólo la ausencia de trastornos mentales. Esta 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.

La atención integral en salud mental cada vez requiere más esfuerzos y compromisos del gobierno nacional, de las instituciones prestadoras de servicios de salud (IPS) y de las empresas administradoras de servicios de salud (EPS) en la atención de las enfermedades mentales. Estas intervenciones deben apuntar en dos direcciones, una primera línea de prevención de la aparición de trastornos mentales y una segunda línea de atención de las personas que sufren algún tipo de trastorno mental. Las acciones de prevención se deben implementar desde los entornos familiares como eje fundamental de la sociedad. Acompañado de las instituciones educativas como actores formadores y orientadores en buenas prácticas de salud mental, y reforzadas por el entorno social.

La familia y la salud mental.

La prevención empieza por casa, por ello es importante contar con un buen ambiente familiar basado en la comunicación ya que con esta se demuestran el grado de salud mental de una familia. Las relaciones entre los miembros de una familia, roles asignados y asumidos van a pautar también niveles de salud mental.

Para construir una buena salud mental en el grupo familiar se podría iniciar con algunas de estas recomendaciones.

- Respetar las ideas y creencias del otro.
- Los planes y proyectos de la familia se discuten con todos los integrantes del grupo familiar.
- Brindar apoyo emocional frente a las dificultades de cualquier integrante del grupo familiar.
- Escuchar con atención las ideas de cada uno de los integrantes del grupo familiar.
- Las normas de la casa se construyen de manera participativa.
- No recurrir a la violencia física ni psicológica.
- Respetar las normas de convivencia familiar.

La escuela y la salud mental.

Las instituciones educativas juegan un papel fundamental en la salud mental de la población, además de enseñar a sumar y restar, en la escuela se aprende a compartir con las demás personas, a respetar y cuidar al otro.

Los docentes imparten a sus estudiantes buenas prácticas de salud mental, pero además estos identifican cuando un estudiante está presentando problemas en su entorno familiar y de manera concertada trata de mediar esta situación, buscando ayuda ya sea en el grupo familiar, un profesional o instituciones como comisaria de familia o personería.

Para construir una buena salud mental en la escuela se podría iniciar con algunas de estas recomendaciones.

- Respetar a los demás compañeros, sin importar sus creencias, sexo, etnia o condición social.
- Velar por la integridad física y emocional dentro de la institución educativa.
- Respetar las normas del manual de convivencia.
- Brindar apoyo emocional cuando una persona lo requiera.

El estado y la salud mental.

En todo el mundo, las personas con trastornos de salud mental están expuestas a una serie de violaciones de los derechos humanos. Con frecuencia, la estigmatización que afrontan hace que se las margine socialmente y no se les brinde la atención ni los servicios ni el apoyo que necesitan para desarrollar una vida plena en la comunidad.

Es responsabilidad del estado velar por la buena salud mental de la población, pero es deber de los ciudadanos cuidar de nuestra salud mental.

Desde este punto de vista la OMS propone que todos los países deben unir esfuerzos para brindar una buena atención en salud mental a su población y por lo tanto se deben emprender las siguientes acciones

Cambiar actitudes y mejorar la sensibilización. Los Ministerios de Salud, las organizaciones de personas con trastornos de salud mental, los profesionales sanitarios, las ONG, incluidas las organizaciones de personas discapacitadas, las instituciones académicas, las asociaciones profesionales y otras partes interesadas deberán aunar esfuerzos para informar al público y cambiar sus actitudes respecto de las enfermedades mentales, y defender los derechos de las personas con trastornos mentales.

Velar por los derechos humanos en las instituciones de salud mental. Se deberán establecer medios para evaluar la calidad de la atención y la situación en lo concerniente a los derechos humanos, a fin de proteger a las personas contra tratos inhumanos o degradantes, condiciones de vida inadecuadas e internación y tratamiento involuntarios. Las personas deberían poder presentar quejas en casos de violaciones de los derechos humanos.

Empoderar a las personas con trastornos de salud mental y a sus familias. Los gobiernos deberán apoyar la creación y/o el fortalecimiento de organizaciones de personas con trastornos de salud mental, así como organizaciones de sus familias. Esos grupos están en la mejor situación para destacar los problemas, especificar sus necesidades y contribuir a encontrar soluciones para prevenir violaciones y mejorar los servicios de salud mental y otros servicios necesarios en los países. Los gobiernos tienen una función esencial que desempeñar en la formulación y aplicación de políticas, planes, leyes y servicios.

En Colombia se cuenta con la ley 1616 de enero de 2013 “por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones y en la cual Según el Artículo 6° son derechos de las personas en el ámbito de la salud mental:

- Derecho a recibir atención integral e integrada y humanizada por el equipo humano y los servicios especializados en salud mental.
- Derecho a recibir información clara, oportuna, veraz y completa de las circunstancias relacionadas con su estado de salud, diagnóstico, tratamiento y pronóstico, incluyendo el propósito, método, duración probable y los beneficios que se esperan, así como sus riesgos y las secuelas, de los hechos o situaciones causantes de su deterioro y de las circunstancias relacionadas con su seguridad social.
- Derecho a recibir la atención especializada e interdisciplinaria y los tratamientos con la mejor evidencia científica de acuerdo con los avances científicos en salud mental.
- Derecho a que las intervenciones sean las menos restrictivas de las libertades individuales de acuerdo a la ley vigente.
- Derecho a tener un proceso psicoterapéutico, con los tiempos y sesiones necesarias para asegurar un trato digno para obtener resultados en términos de cambio, bienestar y calidad de vida.
- Derecho a recibir psi coeducación a nivel individual y familiar sobre su trastorno mental y las formas de autocuidado.

- Derecho a recibir incapacidad laboral, en los términos y condiciones dispuestas por el profesional de la salud tratante, garantizando la recuperación en la salud de la persona.
- Derecho a ejercer sus derechos civiles y en caso de incapacidad que su incapacidad para ejercer estos derechos sea determinado por un juez de conformidad con la ley 1306 de 2009 y demás legislación vigente.
- Derecho a no ser discriminado o estigmatizado, por su condición de persona sujeto de atención en salud mental.
- Derecho a recibir o rechazar ayuda espiritual o religiosa de acuerdo con sus creencias.
- Derecho a acceder y mantener el vínculo con el sistema educativo y el empleo, y no ser excluido por causa de su trastorno mental.
- Derecho a recibir el medicamento que requiere siempre con fines terapéuticos o diagnósticos.
- Derecho a exigir que sea tenido en cuenta el consentimiento informado para recibir el tratamiento.
- Derecho a no ser sometido a ensayos clínicos ni tratamientos experimentales sin su consentimiento informado.
- Derecho a la confidencialidad de la información relacionada con su proceso de atención y respetar la intimidad de otros pacientes.
- Derecho al Reintegro a su familia y comunidad.

Referencias bibliográficas.

http://www.who.int/topics/mental_health/es/

<http://www.onsm.gov.co/>

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/default.aspx>

<http://www.ins.gov.co/Paginas/inicio.aspx>

Autor: Asdrúbal Luis Arzate Ramírez.

Psicólogo.

Coordinador programas de promoción y prevención.