

Salud Mental en Europa

Ángel Miranda. Director de la Obra Salesianos-Pamplona

La Organización mundial de la Salud (OMS), con una perspectiva positiva del tema, define la salud mental como "un estado de bienestar en el que el individuo

- se da cuenta de sus propias habilidades,- puede hacer frente a las tensiones normales de la vida,- trabajar de manera productiva y fructífera, y- contribuir a la vida y desarrollo de su comunidad?" (OMS, 2001).

Cuatro perspectivas que cambian la clave de "enfermedad" o "dolor" de personas que padecen enfermedades o discapacidades mentales por factores meramente biológicos, por un enfoque psicosocial de la salud mental, centrado en la vida y el entorno social de la persona, en los problemas sociales y las barreras derivadas del cómo trabajamos, dónde vivimos y cómo potenciamos nuestros derechos humanos básicos.



UNA MIRADA EUROPEA A LA SITUACIÓN

La salud mental es fundamental para el bienestar individual y la participación social y económica de las personas. Sin embargo, estimaciones recientes, nos dicen que más de una de cada seis personas "unos 84 millones de personas" en EEUU tuvo algún problema de salud mental en 2016 o que, en 2015, la muerte de más de 84.000 personas en países de la UE se atribuyó a enfermedades mentales o suicidio. Y es que la carga de los problemas de salud mental hoy día en Europa es muy alta, en términos de morbilidad, de mortalidad y, no menos, de honda repercusión económica y social.

Las enfermedades mentales graves, como los trastornos bipolares, afectan a casi 5 millones de personas (1% de la población),

mientras que los trastornos esquizofrénicos afectan a otros 1,5 millones de personas (0,3%). Por país, la prevalencia estimada de trastornos de salud mental es más alta en Finlandia, los Países Bajos, Francia e Irlanda ¿con tasas del 18,5% o más de la población con un trastorno de la última vez?, y la más baja en Rumania, Bulgaria y Polonia ¿con tasas de menos del 15% de la población?. Diferencias que pueden deberse al nivel de generalización de la mayor conciencia y menos estigma asociado con las enfermedades mentales o de la accesibilidad a los servicios de salud mental.

En este sentido, es preciso acotar la amplia perspectiva de la problemática de salud mental que abarca una amplia gama de enfermedades y trastornos que van de la ansiedad y depresión leves o moderadas, al consumo de drogas y alcohol, la depresión grave, los trastornos bipolares o la esquizofrenia, de los que, algunos pueden afectar a las personas por poco tiempo y en otros casos a las personas durante toda su vida como resultado de una interacción compleja de muchos factores genéticos, sociales y económicos, provocados o empeorados por factores ambientales, el abuso de alcohol y drogas, la pobreza, la deuda, el trauma o la mala salud física.

No es menor la dimensión económica del problema en la medida que los costes totales de las enfermedades mentales en los 28 países de la UE se estiman en más del 4% del PIB, más de 600.000 millones de euros: 190.000 millones de euros (1,3% del PIB) de gasto directo en atención sanitaria, otros 170.000 millones de euros (1,2% del PIB) en programas de seguridad social, mientras que otros 240.000 millones de euros (1,6% del PIB) representan los costes indirectos para la mercado laboral debido a la reducción del empleo y la productividad.

Si a todo ello añadimos la repercusión de la pandemia de la COVID-19 y la posterior crisis económica como una carga cada vez mayor para el bienestar mental de los ciudadanos, incremento de los niveles de estrés, ansiedad y depresión, con mayor riesgo entre los jóvenes y los grupos con menores recursos, es evidente que estamos ante una situación de profunda preocupación política, social y económica.

En síntesis, solo podemos realizar un acercamiento al problema y sus soluciones desde el convencimiento de que la salud mental es una parte fundamental del bienestar individual y la base de una vida feliz, plena y productiva. Vivir con una enfermedad mental significa que las personas ven disminuidas sus posibilidades de éxito en la escuela, en la vida social y el trabajo y, por lo mismo, más probabilidades de caer en el desempleo, en la pérdida de salud física, de cierto sentido de vida y en no pocos casos en caminos que llevan a una mortalidad prematura.

UN LARGO CAMINO DE POLÍTICAS EUROPEAS

Repasando algunos hitos de las políticas europeas en el entorno de la salud mental vale la pena poner de relieve algunos. No me es posible sintetizar todo esto en un artículo de revista, aunque sí permiten ¿según disponibilidad de tiempos e intereses? al lector profundizar en los motivos por los que la salud mental está cada vez más presente que nunca en la calle, en las tertulias políticas o económicos, en los planes de desarrollo socioeconómico de los países y del día a día de los ciudadanos.

- El 14 de octubre de 2005 la Comisión Europea presentaba el 'Libro Verde «Mejorar la salud mental de la población». Hacia una estrategia de la Unión Europea en materia de salud mental' para abrir un amplio debate e iniciar una consulta pública sobre la mejora de la gestión de las enfermedades mentales y la promoción del bienestar mental en la UE.- El 13 de junio de 2008, en la conferencia de alto nivel bajo el título 'JUNTOS POR LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR' se lanza el Pacto Europeo para la Salud Mental y el Bienestar. Más adelante, en 2013, la UE concreta su propio plan 'Plan de acción sobre salud mental para la UE 2013-2020' a partir del plan presentado y aprobado por la OMS.- En el afán de mejorar la atención a la salud mental la Dirección General de Salud y Seguridad Alimentaria (SANTE) , en 2018, crea y presenta el Grupo director sobre promoción de la salud, prevención de enfermedades y gestión de las enfermedades no transmisibles. Dando prioridad a la salud mental, el grupo presenta en 2019 un Portal de Buenas Prácticas y un largo 'folleto' donde un simple repaso de los enunciados de las buenas prácticas seleccionadas, nos permite comprender más y mejor la complejidad y diversidad de perspectivas desde las que las políticas de la UE abordan la problemática de la salud mental. Por simple curiosidad he aquí algunas de ellas:- autoestigmas,- prevención del suicidio, servicios de psicoterapia y fomento de la asertividad,- posibilidades de trabajo y

empleo,- bienestar de los emprendedores,- entrenamiento de la estabilidad personal,- tratamiento del duelo por suicidio,- salud mental en las escuelas y en los hijos de los presos,- cambio de hábitos saludables de los fanáticos del fútbol,- tratamiento de la depresión a través de las Tics- atención a la obesidad y desvíos alimenticios ?

A MODO DE CONCLUSIÓN

Es claro que la aproximación de En la Calle al tema de la salud mental no es tanto un acercamiento a algo que está de moda, sino una contribución a la toma de conciencia de esa problemática mundial y poliédrica de creciente repercusión en la vida de las personas y los pueblos.

Desde una opción por la prevención, es evidente que sólo el conocimiento de la realidad nos abre horizontes en la elaboración de procesos de prevención, de creatividad y de concreción de respuestas educativas y, por lo mismo pastorales, a aspectos que condicionan el bienestar de las personas.

Bibliografía:

https://ec.europa.eu/health/sites/default/files/non_communicable_diseases/docs/ev_20210510_mi_en.pdf
https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_es.pdf
https://ec.europa.eu/health/sites/default/files/mental_health/docs/mhpact_es.pdf
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf
<https://op.europa.eu/es/web/who-is-who/organization/-/organization/SANTE>