oct. 4, 2022

Es bastante común escuchar como los términos de salud mental y enfermedad o trastorno mental son tratados como si fueran sinónimos. Sin embargo, son dos cosas muy diferentes.

La **salud mental** es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es una parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. Y, además, es un **derecho humano fundamental**.

Así pues, la salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se trata de un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia, y unos resultados sociales y clínicos que pueden llegar a ser muy diferentes.

Por otro lado, se encuentran las **afecciones de la salud mental**, que comprenden los trastornos mentales y las discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no necesariamente tiene por qué ser así. Las afecciones más conocidas son la depresión, la esquizofrenia y el trastorno bipolar.

¿Por qué es importante la salud mental?

Como ya se ha dicho, la salud mental es esencial para el **desarrollo personal, comunitario y socioeconómico** de cualquier persona. Concretamente, contribuye a enfrentar el estrés de la vida y a mejorar la salud física, nos permite relacionarnos con los demás de una forma sana, y nos ayuda a alcanzar nuestro completo potencial tanto a nivel profesional como comunitario y personal.

¿Qué puede afectar a la salud mental?

A lo largo de la vida, múltiples **determinantes individuales, sociales y estructurales** pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación. Algunos de ellos son factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias o la genética, que pueden hacer que las personas sean más vulnerables ante las afecciones de salud mental.

Otras son las **circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables** a las que podemos estar expuestos, como la pobreza, la violencia, la desigualdad o la degradación del medio ambiente. Estas también aumentan el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.

Señales de alerta que podrían indicar que una persona puede tener un problema de salud mental

Los problemas de la salud mental, al igual que pasa con las enfermedades que afectan a otras partes del cuerpo, causan **síntomas** o **señales** que nos permiten saber, o al menos sospechar, que nosotros mismos u otras personas pueden estar desarrollando alguna afección. De síntomas hay muchos y muy distintos. Algunas de ellos pueden cambiar la manera de relacionarse con las demás personas, como pueden ser la reducción de interacciones sociales con el entorno más habitual o incluso el aislamiento. Otras afectan al bienestar y la estabilidad de la persona, como el insomnio, la falta de energía, los cambios de humor repentinos, la falta de ilusión, la existencia de dolores y molestias inexplicables, o la sensación de impotencia, confusión, enojo y preocupación.

¿Puede cambiar con el tiempo la salud mental de una persona?

Con el **tiempo**, la salud mental puede cambiar. A modo de ejemplo, una persona puede estar afrontando una situación difícil, como tratando de controlar una enfermedad crónica, cuidando a un pariente enfermo o sufriendo algún problema económico. La situación puede agotarle y abrumar su capacidad de lidiar con ella, empeorando de esta manera su salud mental.

Factores de protección

Los **factores de protección** se dan también durante toda la vida y aumentan la resiliencia de las personas. Entre ellos se cuentan las habilidades emocionales individuales, los atributos sociales, las interacciones sociales positivas, la educación de calidad, el trabajo decente, los vecindarios seguros y la cohesión social, entre otros.

Trabajar estos factores de protección contribuye a cuidar y proteger la salud mental.

¿Qué debe hacer una persona si cree que tiene un problema de salud mental?

Si una persona cree que puede tener un problema de salud mental, debe **buscar ayuda**. Puede empezar por hablar con su médico de cabecera, que le puede derivar a un/a profesional de la salud mental.

Y más allá de consultar con el médico o un/a especialista, también es necesario que la persona hable con sus allegados sobre su estado de ánimo y comparta qué le angustia o preocupa. Mantener una dieta equilibrada, realizar ejercicio físico y mantener las relaciones sociales positivas son cosas imprescindibles para tener una buena salud mental.

Es muy importante también no dejar que el malestar emocional se alargue en el tiempo, ya que este podría derivar en un trastorno

severo.