

Situación de salud mental en Colombia

Mental health situation in Colombia

Carlos A. Palacio A.^{1*}

¹Facultad de medicina, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

*Corresponding author: cpalacio@udea.edu.co

Entendida la salud de un ser humano con el estado de bienestar integral, con la pretensión de una buena calidad para los individuos; es innegable que el componente de salud mental en el mundo ha estado relegado por elementos de orden social y cultural. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en las últimas dos décadas ha priorizado este componente, intentando trazar políticas desde la promoción de la salud con la estrategia de estilos de vida saludables, la prevención intentando controlar y minimizar el riesgo y los determinantes psicológicos y sociales de afectación en la salud mental; mejorar el acceso, la oportunidad y la calidad de la atención de los eventos prioritarios de alteración en la salud mental y por último fomentando actividades de rehabilitación en quienes a consecuencia de estos eventos tienen secuelas.

En nuestra región, Latinoamérica, los sistemas de salud se encuentran en crisis. La financiación de un sistema equitativo y justo es complejo, la contribución estatal a la salud no es suficiente; en los sistemas mixtos el régimen contributivo es menor que el subsidiado y tampoco es el necesario, y en los sistemas privados terminan generando brechas que son luego imposibles de subsanar. Es necesario, que las políticas de salud mental en un país deriven en acciones articuladas, que den cuenta de dos prioridades: la prevención primaria, con estrategias de promoción y prevención poblacionales que lleven a impactar y logren mantener el bienestar y la buena calidad de vida de un buen porcentaje de las comunidades; el segundo un desarrollo coherente del componente de atención primaria en salud (APS) que brinde acceso, oportunidad y calidad en la atención de los eventos mentales. Es importante resaltar, cuando se habla de salud mental, hacer énfasis en el problema de estigmatización de ella, cultural y socialmente en nuestra región sigue estando la salud mental, tanto en la condición de sujeto que requiere acompañamiento como el de talento humano que trabaja en el área, como una condición discriminada, peyorativa o relegada a un segundo plano. Los procesos de sensibilización y educación

continúan siendo necesarios para desmontar el tabú que existe. Es común encontrar en gran parte de nuestros individuos las dificultades de reflexionar, analizar y decidir la búsqueda de ayuda cuando se encuentra una alteración del orden mental en él o en personas cercanas. Carecemos de capacidades y competencias sencillas y básicas para una adecuada adaptación a situaciones vitales que enfrentamos en el día a día, conflictos relaciones, familiares o laborales, que con la sola mediación de la palabra y capacidad de escucha pueden resolverse, una buena tolerancia a la frustración, resiliencia, para continuar a pesar de los obstáculos o negativas que encontremos. Pero tampoco tenemos competencias para conocer cuando se presentan signos o síntomas que están mostrándonos presencia de alteraciones mentales.

Trastornos tan comunes como los de ansiedad y del ánimo, no son reconocidos por quienes los sufren y mas grave aún ni por el personal de salud. Las cifras, son escandalosas, el 60% de las personas que acuden a un servicios de atención básica en salud, tienen síntomas ansiosos y depresivos, solo el 30% de ellos se les indaga y diagnostican estas alteraciones, pero un porcentaje menor recibe el tratamiento adecuado. Estamos hablando, que apenas un pequeño porcentaje de personas que presentan alguna alteración mental tienen tratamiento adecuado. Las consecuencias son dramáticas, los indicadores de salud siguen muy de bajo de lo esperado, incluso el indicador de mortalidad se ve afectado por problemas como la autoagresión y la heteroagresión.

La conducta suicida se ha convertido en un verdadero problema de salud mental en el mundo, sin duda derivado de los problemas anteriormente mencionados y de otros adicionales que la acompañan. Datos tan preocupantes, como que en el mundo se presenta un suicidio por minuto, o tasas de suicidio según regiones desde el 8 al 100 por 100.000. habitantes; mientras que los intentos de suicidio son 10 a 20 veces mas que los suicidios, ambas con consecuencias graves para quienes presentan esta conducta como para quienes les rodean.

Mental health situation in Colombia

Situación de salud mental en Colombia

Carlos A. Palacio A.^{1*}

¹Facultad de medicina, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

*Corresponding author: cpalacio@udea.edu.co

The health of a human being is understood as integral wellbeing, aspiring to a good quality of life for individuals. It is undeniable that the component of mental health has been relegated by elements of culture and the social order. The World Health Organization (WHO) has given special attention to this component by trying to design policies based on the promotion of health with the strategy of healthy lifestyles, prevention through controlling and minimizing the risk of the psychological and social determinants that impact mental health, improving the access to and quality of the attention to prior events which affect mental health, and finally encouraging rehabilitation activities to minimize the consequences of these events.

In our region of Latin America, systems of health care are in crisis. The financing of an equitable and fair system is complicated and the state contribution for health it is not enough. In the mixed-financing systems, the contributive regime is both less than the subsidized regime and insufficient; in private systems, this ends up creating gaps that are then impossible to correct.

The policies of mental health in a country must come from articulated actions focused around two priorities: primary prevention, with strategies of promotion and prevention that have a real impact on maintaining the well-being and the quality of life of a good percentage of the communities; and second, coherent development of the primary health care component (PHC) that provides access, opportunity, and quality in the treatment of mental events.

When speaking about mental health, it is important to highlight the problem of how it's culturally and socially stigmatized in our region, both for the subject that requires accompaniment and those who work in the area. Mental health is spoken of in pejorative tones, relegated to a subordinate place. Processes of education and raising awareness continue to be necessary to dismantle these taboos. It is common to find that many people have problems reflecting, analyzing and deciding to search for

help when they or people close to them experience a mental alteration. We lack the simple and basic skills and competencies to adapt adequately to important situations that we face every day like interpersonal, family, or work conflicts that can be resolved with verbal mediation and the capacity to listen or a good tolerance for frustration, resilience, and the will to move forward despite the obstacles in our path. Nor do we possess the skills to know when there are signs or symptoms that indicate the presence of mental disturbances.

Mental disorders as common as anxiety and mood disorders are not recognized by those who suffer from them, or, even more seriously, by medical personnel. The figures are outrageous: 60% of the people who go to basic health care services have anxiety and depressive symptoms, only 30% of these are investigated and diagnosed, and an even lesser percentage receives appropriate treatment. Only a small percentage of people who have mental alterations receive adequate treatment. The consequences are dramatic. Health indicators remain much lower than expected; even mortality rates are affected by problems such as self-aggression and hetero-aggression.

Suicidal behavior has become a real mental health problem in the world, undoubtedly coming from both the aforementioned problems and additional ones that accompany them. There are worrying statistics like one person commits suicide every minute, or suicide rates in particular regions of 8 to 100 for 100,000 inhabitants. Suicide attempts are 10 to 20 times more common than suicides, though both have serious consequences for those who present this behavior.

Different global risk management programs, have demonstrated their efficacy in significantly reducing the incidence and serious consequences of suicide. Relevant and efficient programs prevent psycho-social determinants with primary care for those who present the behavior, using interdisciplinary approaches and family interventions. For example, 60% of people who commit suicide have a depressive disorder. If processes are cre-

ated to improve the accessibility and the opportunity of care for the people who suffer from depression, we will impact the most important determinant for this event.

In conclusion, the path is laid out as a model of integral healthcare for different prevalent pathologies, with a good system of referral and counter-referral that uses technologies and strategies to optimize its efficiency.

En diferentes programas mundiales de gestión del riesgo para este evento en salud se ha observado su eficacia reduciendo la incidencia y las consecuencias graves de manera importante. La prevención de factores determinantes sico-sociales con programas pertinentes y eficientes, además involucrar la atención en el primer nivel con el componente de atención primaria de quienes presenten la conducta con abordajes interdisciplinarios e intervenciones de familia. Para ejemplo, el 60% de las personas que se suicidan tienen trastorno depresivo, si se crean procesos para mejorar la accesibilidad y la oportunidad en la atención de las personas que lo sufren estaríamos impactando el determinante mas importante para este evento.

En conclusión, el camino esta trazado, construir y trabajar por un modelo integrado de atención en salud que construya verdaderas rutas de atención integral en salud para las diferentes patologías prevalentes, con un buen sistema de referencia y contrareferencia, valiéndonos de tecnologías y estrategias que optimicen su eficiencia.