

La salud mental es “un estado de bienestar en el que un individuo es capaz de utilizar sus propias capacidades, recuperarse del estrés de la rutina, ser productivo y contribuir a su comunidad” (OMS). Alrededor de mil millones de personas en todo el mundo padecen algún tipo de trastorno mental y cualquiera, en cualquier lugar, puede verse afectado en algún momento. La depresión es una de las principales causas de enfermedad y discapacidad entre adolescentes y adultos, y 1 de cada 5 niños y adolescentes padece un trastorno mental. Las personas con trastornos mentales graves, tales como la esquizofrenia, suelen morir entre 10 y 20 años antes que la población general. Casi 800,000 personas se suicidan cada año (1 persona cada 40 segundos), lo que la convierte en la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años. Se considera que relativamente pocas personas en el mundo tienen acceso a servicios de salud mental de buena calidad, y en países de bajos y medianos ingresos, más del 75% de los habitantes no reciben ningún tratamiento. Este se debe a la escasez crónica de fondos durante muchas décadas para la promoción de la salud mental y la prevención y el tratamiento de los trastornos relacionados, así como a la estigmatización, la discriminación y los ataques a los derechos humanos de las personas que padecen enfermedades que afectan su salud mental. La pérdida de productividad resultante de la depresión y la ansiedad –dos de los trastornos mentales más comunes– le cuesta a la economía mundial un billón de USD al año y, en promedio, menos del 2% de los presupuestos nacionales de salud se utilizan en salud mental. Aunque la asistencia para el desarrollo de la salud mental ha aumentado en los últimos años, nunca ha superado el 1% de la asistencia para el desarrollo de la salud. Por cada \$1 USD invertido en mejorar el tratamiento de la depresión y la ansiedad, hay un retorno de \$5 USD. Por cada \$1 USD invertido para el tratamiento de drogas basado en evidencia, hay un retorno de hasta \$7 USD en reducción de costos de delincuencia y justicia penal. Asimismo, las revisiones médicas periódicas de las personas que padecen trastornos mentales graves pueden prevenir la muerte prematura. Los derechos de las personas que padecen problemas de salud mental pueden protegerse y promoverse mediante legislaciones y políticas específicas, así como con la introducción de servicios comunitarios asequibles y de buena calidad (OPS/OMS/ATLAS DE SALUD MENTAL EN LAS AMÉRICAS/CARGA DE TRASTORNOS MENTALES EN LAS AMÉRICAS).

#### **¿Qué acciones podemos tomar al respecto?**

- *Apoyar iniciativas para ampliar los servicios de salud mental.*
- *Invertir en medidas concretas a favor de la salud mental, como el apoyo de amigos y familiares, el seguimiento médico y el poder hablar del tema sin tabúes.*
- *Promover campañas didácticas sobre el tema y explicar paso a paso los cuidados individuales y colectivos.*
- *En las empresas, tomar medidas para implementar programas de bienestar para los empleados.*