

# CUIDAR LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL DE LAS PERSONAS

ENERO DE 2022 · NÚMERO 01 · VOLUMEN 01

La OMS define la **salud mental** como una amplia gama de actividades relacionadas con el componente de bienestar mental, y son de índole emocional, psicológica y social:



## BIENESTAR PSICOLÓGICO

Desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal.



## BIENESTAR SOCIAL

La calidad de vida en una sociedad que garantice los elementos necesarios para la satisfacción humana.



## BIENESTAR EMOCIONAL

Enfocado en el manejo de emociones tanto positivas como negativas.

La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida.

“ El cuidado de la salud mental ha de ser una preocupación vital de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo. ”

Cualquier persona, independientemente de su edad, procedencia o situación socioeconómica puede ser vulnerable a enfermedades de salud mental (aunque afectan de muy diversas maneras en función de sus contextos socioeconómicos).

Afortunadamente, es un tema sobre el que se está poniendo cada vez más foco: divulgaciones, publicaciones, podcast, noticias, etc. Hablar de ello lo trae a la agenda y ayuda a prevenir y abordar las consecuencias de una salud mental socialmente muy frágil. Desde Ideateca queremos sumarnos a este gran reto:

¿Cómo cuidar la salud mental y emocional de las personas?

*Conoce la realidad actual de la Salud Mental*

## NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL

Las consecuencias negativas de la pandemia han incrementado los casos de **depresión** y los **trastornos de ansiedad** en el mundo, aumentando un **28%** y un **26%**, respectivamente. Aunque se trate de un problema global hoy sabemos que **las mujeres y los jóvenes son los más afectados**.



## EXISTE UNA RELACIÓN CAUSAL BIDIRECCIONAL ENTRE LA POBREZA Y LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Una dinámica continua de situaciones de precariedad, de inseguridad económica, va generando a la larga una sensación de cronicidad, que puede llevar a la ansiedad y la depresión.

Las personas con ingresos más bajos suelen tener entre 1,5 y 3 veces más probabilidades que las personas ricas de sufrirlas.



# LA PANDEMIA SE HA LLEVADO POR DELANTE LA SALUD MENTAL INFANTOJUVENIL

La COVID-19 les ha traído nuevas preocupaciones, miedos, infelicidad y ha puesto de manifiesto la magnitud de los problemas de salud mental que sufre la infancia de nuestro país, en el que se ha triplicado el número de niños y niñas con problemas mentales.



Los psicólogos y psiquiatras infantiles están alarmados y sin recursos para atenderlos a todos. La pandemia se ceba especialmente con la salud mental de los niños pobres: los que viven en familias con bajos ingresos tienen cinco veces más posibilidades de desarrollar trastornos mentales.



# LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN SON LAS ENFERMEDADES MÁS COMUNES ENTRE LOS ADOLESCENTES EUROPEOS

La incidencia de los trastornos mentales entre la población más joven ya era grave antes de la pandemia. **La ansiedad y la depresión** están presentes en el 55% de la población de 10 a 19 años. El porcentaje asciende hasta el 70% en las mujeres jóvenes. Entre los motivos que explican el estallido, "la incertidumbre, el exceso de noticias, el distanciamiento social, el fin de las rutinas o el uso desmadrado de pantallas". **España es el país europeo en el que los adolescentes y jóvenes sufren mayores problemas de salud mental.** La precariedad laboral empeora la salud mental de los jóvenes, que sufren el triple de trastornos y de ideaciones suicidas que los adolescentes de rentas altas.





## LA DEPRESIÓN ES CASI TRES VECES MÁS FRECUENTE EN MUJERES QUE EN HOMBRES (23,3%)

Esta diferencia puede deberse a que los trastornos están **asociados con factores de riesgo social más prevalentes en mujeres**. Algunos de ellos son las carencias socioeconómicas, la continua responsabilidad del cuidado de tercera personas o la violencia machista.

## EL CÍRCULO VICIOSO DE LA VIOLENCIA MACHISTA

**Padecer violencia de género aumenta los problemas de salud mental:** ansiedad, depresión, abuso de sustancias o trastornos de conducta alimentaria.

Por otro lado, **tener una enfermedad mental aumenta las posibilidades de padecer violencia de género**. El riesgo de sufrir violencia machista se multiplica entre 2 y 4 veces cuando se tiene una enfermedad mental. El 80% de las mujeres con enfermedad mental grave que han estado en pareja han sufrido violencia.





## LAS PERSONAS EN SITUACIÓN DE DESEMPLÉO TIENEN UN 34% DE POSIBILIDADES DE SUFRIR PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

Entre ellos depresión y ansiedad, más del doble del 16 % de incidencia de patologías de este tipo entre las personas con trabajo. Son las consecuencias de la crisis económica. Además, un mercado laboral precario podría estar moldeando la futura salud mental en las poblaciones trabajadoras jóvenes.

**EL 87% DE LOS PROFESIONALES DE TODO EL MUNDO CONSIDERA EN LA ACTUALIDAD LA SALUD MENTAL COMO UNA DE SUS PREOCUPACIONES EN LA VIDA LABORAL**

Tener trabajo no te exime de sufrir una enfermedad mental. El estrés y la ansiedad las causas más comunes de baja laboral.



Con todo y con eso, la salud mental, sigue entre el olvido y el tabú en las empresas.





## EL DESAFÍO DE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS MIGRANTES

El proceso migratorio representa una potente fuente de estrés. Dentro de este **proceso migratorio**, existen una serie de **factores de riesgo** que hacen a las personas más **vulnerables** a sufrir algún tipo de trastorno mental.



## EL 15 % DE LAS PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS SUFREN ALGÚN TRASTORNO MENTAL

Y según estimaciones, **entre 2015 y 2050 la proporción de la población mundial mayor de 60 años se multiplicará casi por dos**, pasando de 12 % a 22 %.

## LAS PERSONAS CUIDADORAS, FRECUENTEMENTE CARENTES DE APOYO, REALIZAN ENORMES ESFUERZOS FÍSICOS Y EMOCIONALES DE FORMA CONSTANTE



Lo cual repercute enormemente en su salud mental. Además, los profesionales sanitarios y sociales (entre los que se encuentran muchas personas de Cruz Roja) se exponen al **síndrome de desgaste profesional**: cuando el estrés supera la capacidad de resiliencia, provocando daños en la salud física y mental, y deteriorando la capacidad de respuesta y adaptación a las circunstancias cotidianas.





## EL SUICIDIO ES LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE NO NATURAL EN NUESTRO PAÍS

En algunas ocasiones los problemas de salud mental llevan al desenlace más dramático, el suicidio. **El suicidio es la primera causa de muerte no natural en nuestro país, donde cada año más de 3.600 personas se quitan la vida.**

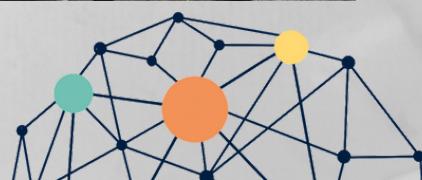
En 2020 esta cifra aumentó a 3942, lo que significa que cada día se suicidan en España una media de 11 personas. La mayor incidencia se da en las personas de 40-49 (20,8 %) y 50-59 años (22,2 %). **La adolescencia y juventud es una etapa de alto riesgo:** Los suicidios de menores se han duplicado, y el suicidio se ha convertido en la primera causa de muerte en los jóvenes españoles, algo que nunca había pasado en la historia desde que se dispone de estadísticas. **También han aumentado en los mayores de 80 años.** Además, han aumentado en un 250% los intentos de suicidio.

**Terminar con este tabú puede ayudar a salvar vidas.**

## LOS INSUFICIENTES RECURSOS PÚBLICOS, SATURADOS

El crecimiento de la demanda ha visto saltar por los aires un "déficit estructural" de recursos que arrastraban ya antes de la pandemia, y la avalancha de casos detectada desde diciembre de 2020 ha evidenciado la precariedad del sistema.

En España, en el Sistema de Salud Pública, hay 6 psicólogos/as por cada 100.000 habitantes, un tercio de la media europea. El difícil acceso a ayuda profesional complica aún más esta situación, y nos obliga a recurrir a seres cercanos para pedir ayuda.



## CONCLUSIONES:

La manera en que abordemos la mejora educativa, la reducción de desigualdades, la salida de la pobreza y el hambre, la universalización del trabajo decente, la igualdad de género y el combate a la violencia y, y, por supuesto, nuestra labor como organización social, tendrán un impacto muy relevante en la salud mental.



Cruz Roja lanza en 2022 su nueva Estrategia para la prevención, la detección y la atención de problemas emocionales y de salud mental que se enmarca en el Plan de Salud de CRE, elaborado en consonancia con las entidades más relevantes, tanto nacionales como internacionales, en materia de salud.

La Agenda2030 reconoce, además, la importancia de la salud mental para lograr una vida saludable y promover el bienestar universal.

Lanzamos un reto, buscamos ideas:



¿Cómo cuidar la salud mental y emocional de las personas?



Tienes hasta el  
**17 de Abril**  
para subir tu idea a Intranet

iPARTICIPA!

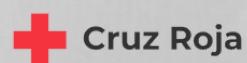
Revisa la documentación y  
¡PARTICIPA!  
¡Tu idea puede ser premiada!



# CUIDAR LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL DE LAS PERSONAS



Ideateca



Cruz Roja