

LA PARIDAD EN SALUD MENTAL Y FÍSICA: OBJETIVO FUNDAMENTAL PARA LA PREVENCIÓN EN SALUD, SEGÚN UN INFORME

Susana Villamarín y Aída de Vicente

Existe una gran cantidad de evidencia en torno a las consecuencias de emprender acciones de prevención en relación con la salud mental y física. Hoy en día, contamos con más información sobre los factores que ponen en riesgo nuestra salud mental y aquellos que pueden mejorarla. Asimismo, hay un mayor interés hacia la inversión en intervenciones y enfoques diseñados para promover la buena salud mental y prevenir cualquier problema en este ámbito.

Con esta introducción, el Centro para la Salud Mental de Reino Unido (*Centre for Mental Health*) presenta un informe a través del cual se recoge una serie de áreas clave donde se puede actuar para lograr importantes beneficios, tanto a corto como a largo plazo, en pro de la mejora de la salud mental y el bienestar emocional.

Aunque las recomendaciones sugeridas están contextualizadas en Reino Unido, pueden ser de interés para implementar en otros países, como España. De este modo, bajo el título “*A vision for prevention: priorities for the Government’s Green paper on health prevention*” (una visión para la prevención: prioridades para el Libro Verde para la prevención en salud del Gobierno), el documento establece las siguientes acciones:

✓ Acción para promover la salud mental positiva y prevenir la mala salud mental: implementar intervenciones a escala basadas en la evidencia, que puedan ayudar a la salud mental de las personas y mejorar el bienestar

antes de que las personas presenten algún tipo de problema.

Tal y como señalan los autores, existe una creciente evidencia sobre los posibles beneficios de invertir en una serie de intervenciones orientadas a la promoción de la buena salud mental y el bienestar emocional, y/o que pueden prevenir la aparición de problemas de esta índole. Igualmente, ponen de relieve la existencia de enfoques de “prevención secundaria” que apoyan a las personas que han experimentado problemas de salud mental, con el fin de reducir el riesgo de que estos problemas vuelvan a ocurrir.

Algunas de las medidas que incluye aquí, son las siguientes:

- Apoyar el bienestar materno y abordar las dificultades de salud mental durante el período perinatal, puesto que las madres que experimentan problemas de salud mental durante el embarazo y en el año posterior al nacimiento se benefician de la ayuda temprana, y esto puede tener un impacto significativo en el bien-

estar de sus hijos. En este sentido, un acceso inmediato a las terapias psicológicas puede ser particularmente importante para las mujeres con ansiedad y depresión, y para sus parejas. La identificación temprana de la ansiedad es esencial para que se ofrezca ayuda eficaz antes de que los problemas se intensifiquen.

- Promover la crianza positiva y abordar las dificultades de comportamiento: aproximadamente, el 5% de los niños tienen problemas de conducta graves y continuos que justifican un diagnóstico de “trastorno de conducta”. Los estudios longitudinales revelan que los niños que exhiben este tipo de conducta a partir de una edad temprana, suelen tener también otros problemas de salud mental paralelos (como la ansiedad y el TDAH), y presentan un mayor riesgo de problemas de salud mental de adultos, mala salud física, así como un rango de adversidades sociales y económicas.



A este respecto, el documento indica que las intervenciones orientadas a apoyar la crianza positiva pueden tener un impacto marcado y potencialmente duradero en niños con trastorno de conducta (o con alto riesgo de presentarlo).

- Contexto educativo enfocado a la salud mental: el contexto educativo tiene una gran influencia sobre la salud mental de los niños, lo que puede ayudar a reforzar la influencia positiva del hogar o mitigar las experiencias negativas. Sin embargo, la escuela puede socavar también la salud mental de los niños, particularmente, en casos de acoso escolar.

En opinión de los autores de este informe, las escuelas (de Educación Primaria y Secundaria) pueden ayudar a promover la salud mental positiva, el bienestar y la capacidad de recuperación, implementando en el aula programas de Aprendizaje Social y Emocional (SEAL) basados en la evidencia, convirtiéndose en ambientes psicológicamente informados, vinculando a los niños y las familias con apoyo externo cuando sea necesario, y evitando situaciones de exclusión mediante el manejo de dificultades de conducta.

- ✓ Acción para reducir las desigualdades: hay gran cantidad de datos que ponen de manifiesto el rol que desempeñan la desigualdad social y económica en la mala salud mental, así como la necesidad de tomar medidas para reducir o mitigar esta problemática. La reducción de estas desigualdades puede conducir a reducciones en el riesgo de problemas de salud mental.
- ✓ Acción para abordar las causas emocionales y psicológicas de la mala sa-

lud: la mala salud mental puede ser un factor que contribuye a “estilos de vida” poco saludables, que ponen a las personas en mayor riesgo de tener una mala salud física (por ejemplo, recurrir al uso de cigarrillos, alcohol o alimentos poco saludables, para “automedicarse” cuando tienen problemas de salud mental).

- ✓ Acciones para prevenir los problemas de salud física que conducen a problemas de salud mental: de acuerdo con el informe, las personas con una enfermedad física a largo plazo tienen el doble de riesgo de presentar problemas de salud mental comunes, como depresión y ansiedad. Por ende, las altas tasas de mala salud mental se asocian con una amplia gama de enfermedades físicas, como la diabetes, el trastorno pulmonar obstructivo crónico (EPOC), el cáncer (incluidos los supervivientes), los accidentes cerebrovasculares, la enfermedad de Parkinson, la demencia y las enfermedades raras en la infancia. Según expone el informe, los problemas de salud mental comórbidos en personas con afecciones a largo plazo elevan el riesgo de morbilidad y mortalidad, así como los costes de la atención médica. Ante esto, considera esencial “prevenir la mala salud física que conduce a una mala salud mental”. Esto se puede lograr, entre otras cosas, promoviendo el bienestar emocional entre las personas diagnosticadas con afecciones a largo plazo, identificando rápidamente los problemas de salud mental y remitiendo a la ayuda eficaz y adecuada.
- ✓ Acciones para prevenir que la mortalidad prematura en personas con problemas de salud mental: esta medida, está avalada por los datos que evidencian cómo el hecho de presentar un problema de salud mental puede

reducir la esperanza de vida en unos 15-20 años.

- ✓ Acción para prevenir la pérdida de vidas por suicidio. Los autores subrayan aquí el papel fundamental de establecer medidas de prevención de suicidio.

Para emprender todas las acciones mencionadas, el documento establece la necesidad de lograr un cambio en el sistema para que el impacto sea real, incluyendo:

- ✓ La prevención de problemas de salud mental y física requiere una acción de todo el Gobierno.

La toma de decisiones del Gobierno nacional y local puede tener un gran impacto en la salud mental de las personas: las políticas relacionadas con la educación, el desarrollo económico, la vivienda, la seguridad social y la justicia influyen de forma profunda y duradera e incrementan las posibilidades de las personas de tener una buena salud mental.

Por lo tanto, el informe insta a que el Ejecutivo desarrolle un enfoque de “salud en todas las políticas” que requiera que los responsables de la formulación de políticas evalúen y consideren los impactos de estas políticas sobre la salud, antes de que se promulguen y revisen propuestas que puedan resultar perjudiciales.

- ✓ Invertir en salud pública: los servicios de salud pública tienen un papel fundamental en las comunidades locales: buscan evaluar y comprender las necesidades de salud de las poblaciones, realizando evaluaciones conjuntas de necesidades estratégicas, desarrollando planes para abordar esas necesidades, trabajando a través de Salud y Bienestar, etc.

Se puede acceder al documento en: www.infocoponline.es/pdf/A_vision_for_prevention.pdf