

LA SALUD MENTAL ES UN TEMA SERIO Y ES PARA TODOS

Por Ana Julia Zárate

 @ajzarate1

 @ajz_b

 @lanegraesa_

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.

Las políticas públicas es una norma para un colectivo se expresa como un acuerdo, resolución o ley, en cuanto las políticas públicas en salud mental son una herramienta para generar una calidad de vida, bienestar y desarrollo humano.

En nuestro país Colombia se han creado políticas orientadas para vencer las brechas en el diagnóstico, el tratamiento y cambiar nuestra realidad, sin embargo, siete años después de promulgada la ley 1616 de 2013 también llamada la "Ley Esperanza", la inequidad en salud mental persiste. La Encuesta Nacional de Salud Mental publicada reporta que 10 de cada 100 adultos de 18 a 44 años y 12 de cada 100 adolescentes tiene algún problema que sugiere la presencia de una enfermedad mental.

La salud mental ha sido la cenicienta en las políticas públicas en el país. Con la Ley 100 de 1993 esta Ley privilegió la atención en los programas de hospital día y excluyó la hospitalización prolongada, la psicoterapia por más de un mes y la psicoterapia individual, esta última solo en la fase inicial de la enfermedad.

En 1998 se formuló la Política Nacional de Salud Mental, mediante la resolución 2358, cuya ejecución y cobertura fueron limitadas por falencias en el plan obligatorio de salud. El decreto 3039 de 2007 adopta el Plan Nacional de Salud Pública 2007-2010 y declara la salud mental como prioridad, el Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021 incluye la convivencia social y la salud mental como prioridades.



Las deficiencias en la atención en salud mental obligaron en la década del 90 a que numerosas personas recurrieran a las tutelas para procurar una atención integral.

Siete años después de la Ley 1616, los cambios en el sistema de salud han sido pocos allí se demuestra la poca coherencia entre la norma y la realidad, se corrobora el pensamiento general que en Colombia las leyes muchas veces se quedan en el papel, con la poca resistencia para cambiar un sistema de salud fragmentado y en crisis.

A pesar de las leyes y resoluciones pensadas en la mejora de la salud mental aún faltan cosas por mejorar en la atención a cualquier tipo de población, además como sociedad nos falta generar conciencia en la importancia, no solo de la salud física sino también preocuparnos por nuestro bienestar mental, y emocional. Asistir al psicólogo es un compromiso tanto individual y social.

Esto nos lleva a reflexionar sobre la triste noticia del suicidio de la ex reina de belleza Cheshie Kryst, cuya personalidad alegre la hacía lucir ante sus familiares y amigos como un "sol envuelto en sonrisas", según indicó su mamá, April Simpkins, a través del Instagram en un extenso post en el cual revela, sin embargo, que aquella apariencia vivaz ocultaba que su hija sufría de depresión de alta funcionalidad.

hasta que se lo reveló hace poco. La depresión de alta funcionalidad o distimia permite a la persona cumplir adecuadamente sus rutinas diarias, aparentando total normalidad, pero en el fondo se siente desmotivada, desilusionada y cada vez le cuesta más disfrutar de los placeres de la vida. Por ello resulta muy difícil de detectar entre sus seres allegados.

Es hora de dejar de pensar que ir al psicólogo es cosa de locos, la psicoterapia es para todos, y si busca ayuda psicológica es porque le preocupa su bienestar; concluyo diciendo que el acceso a los servicios de salud mental enfrenta diferentes dificultades como las

económicas, geográficas, culturales, asociadas con la oportunidad y la percepción de la población en cuanto a la capacidad resolutive de sus necesidades, esta situación desmotiva y limita el uso de los servicios, generando deterioro en el estado de salud con incremento en la prevalencia de enfermedades crónicas y de alto costo.

Se debe procurar la mejora de la atención en salud mental en Colombia, se debe considerar formular nuevas políticas públicas y evaluar la efectividad de las políticas públicas existentes en Colombia.