



## COMPROMISO Y RESPONSABILIDAD, QUE GARANTIZAN VIDA

La comunicación es la necesidad de las personas para interactuar, conectar y contextualizar mediante un lenguaje descriptivo o generativo dependiendo las circunstancias sociales del entorno en que vivimos, nuestras creencias pueden ser limitaciones para desarrollar ideas, ya que siempre emitimos juicios que hablan más de quien lo dice de a que se le dice, después de esta introspección desde el ser hasta la sociedad me dirijo a tocar un tema tabú para todos, la depresión a la cual mis queridos lectores les pregunto cómo esta nuestra salud mental?

En los últimos seis meses hemos visto la cifra en crecimiento de personas en diferentes edades que toman la fatídica decisión de acabar con sus vidas, esta es considerada una alerta de salud pública donde se evidencian factores que ponen en riesgo el bienestar y armonía de los hogares y familias ya que son variables los indi-

cadores que miden la depresión o ansiedad que puede sufrir un ser en las diferentes etapas de su vida, este ha sido un tema el cual ha dado muchas vueltas en mi cabeza y hoy mediante este articulo quiero emitir conceptos dentro de los contextos sociales para que este flagelo social disminuya.

La política de salud mental en nuestro país tiene como objetivo sembrar como elemento integral el derecho a la salud de todas las personas, los ejes centrales son promover la convivencia y salud mental de los entornos, prevenir los problemas de salud mental individuales y colectivos, así como los trastornos mentales y la epilepsia, atender integralmente los problemas, estas son directrices diseñadas para contrarrestar datos estadísticos, ¿estamos aplicando estos modelos?

Nuestra constitución política nos dice que los entes territoriales, las empresas administradoras de planes de beneficios deberán disponer de una red integral de prestación de servicios de salud mental pública y privada, velar por la promoción, prevención diagnóstica, tratamiento, rehabilitación e inclusión social, hasta aquí muy claro, pero ¿cuál es la razón por la cual es un acto repetitivo que nuestra niñez, los adolescentes, jóvenes, adultos y mayores atenten contra su propia vida? ¿Es la responsabilidad de las personas cercanas, de la familia, del entorno o el hecho de no buscar ayuda del profesional idóneo? Lo cierto es que la depresión se está convirtiendo en un enemigo silencioso que ataca la célula de nuestra sociedad.

Según la organización mundial de la salud (OMS) el 4,7% de los colombianos sufre de depresión es decir 2,425,000 esta cifra es más alta que el promedio mundial que es del 3,8%, para atender esta enfermedad se siguen encontrando barreras en el sistema de salud solo el 20% recibe atención médica, estos datos confirman la falta de atención de las instituciones de salud a este es un tema que genera un sin número de opiniones desde diferentes perspectivas, los gobiernos y su deber ser, una articulación intersectorial y activar las rutas para quienes lo necesiten tengan acceso y se generen entornos saludables para la protección de nuestros dere-

chos y las entidades públicas y privadas actúen frente a las situaciones de alerta que se presenten, actuando con programas y proyectos para el bienestar psicológico de las familias, el buen uso del tiempo libre de nuestra niñez, adolescencia, juventud, adultos y mayores, la vitalidad de la comunidad en general, en temas culturales deportivos y cuidado del medio ambiente donde se genere hábitos saludables de crecimiento integral y el ingreso económico que garantice calidad de vida de los hogares.

El 20 de marzo es el día internacional de la felicidad, Colombia actualmente ocupa el puesto número 66 este informe es fruto de la colaboración de universidades y entidades internacionales, el aporte de la red de soluciones para el desarrollo sostenible de la ONU, siendo ganador el País Finlandia, este informe analiza variables clave; el PIB per cápita, apoyo social, esperanza de vida sana, libertad, generosidad y percepción de la corrupción, estos indicadores no pueden ser superiores a la capacidad que tenemos los colombianos de llevar nuestro país a ser competitivos y desarrollados, se puede dar el primer paso con la responsabilidad individual, estableciendo un buen relacionamiento familiar, escolar, laboral y social.

La felicidad desde nuestro ser es la actitud que decidimos tomar frente a situaciones momentáneas en nuestras vidas, cada ciclo es una nueva oportunidad para ser cada día mejor, solo debemos tener gratitud en los pequeños detalles y avanzar, recuerda la plenitud está en vivir cada tiempo con entusiasmo y dedicación, siempre con Dios en el centro del corazón, con sentimiento cultural y de pueblo mi opinión para ti.

