



FOTO: Anaspsicologa

LA CRISIS DE SALUD MENTAL ES UN DEPREDADOR SILENCIOSO

¡La crisis la estamos viviendo, la estamos sintiendo en carne propia! Sus efectos en nuestra esfera mental acaban vidas, nos desequilibran psicosocialmente y acaban con la definición científica de Salud como el completo estado de bienestar físico, mental y social, y tiene en jaque a gobiernos nacionales, regionales y locales.

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”. Por ser un derecho social fundamental debe gozar de la protección integral

e integrada del estado para la atención específica, el autocuidado de la sociedad y la comprensión de las familias para prevenir y evitar desenlaces luctuosos o discapacitantes.

El desequilibrio mental es un fenómeno que mina dimensiones del ser humano (físicas, psicológicas, mental, social, económica y espiritual); es una muestra de lo frágiles que somos como individuos, y esta fragilidad o vulnerabilidad, sino hay gestión de factores de riesgos y construcción de factores protectores, pueden potenciar la peligrosidad de esos riesgos dentro de una comunidad, y esa comunidad a su vez, ser determinante en el estado de salud mental de una o de muchas personas.



Señalo aquí la expresa obligatoriedad del Estado en prestar la atención médica con todos sus atributos, como servicio público que es, para la protección de la salud, según la Constitución Política de Colombia.

Existen dos componentes de la Salud Mental como enfermedad que son las causas de los mayores acontecimientos trágicos y discapacitantes y son: la Conducta Suicida y la Depresión. Hay otras entidades dentro de este espectro de las enfermedades mentales, pero hoy, estas dos entidades son la epidemia que nos quedó y acrecentó su morbilidad y mortalidad después de la pandemia del COVID-19.

Una herramienta con que cuentan los actores del sector salud para la detección y manejo de los problemas de Salud Mental es la Ruta Integral de Atención de la Salud Mental; varias acciones son preponderantes para su cumplimiento y desarrollo como son: a) las Intervenciones Colectivas, o sea la atención casa a casa por funcionarios capacitados para identificar situaciones de riesgo o a personas con signos de alarma para encauzarlos hacia la atención

precisa o especializada; b) la debida atención en los servicios de urgencias de hospitales y clínicas, y es deber ahí, no tratar con desdén o desinterés al paciente que llega, o es acompañado por otra persona “y comienza en la consulta a darle vuelta, por prejuicio o timidez, a su posible enfermedad” tratando de esconder o evitar la intervención médica. Ahí radica el sentido profesional y “ojo clínico” para lograr detectar que hay algo más allá de esa aparente conducta evasiva o simple tristeza, y c) la capacitación al personal de salud y a la comunidad.

Los signos de alerta de un trastorno mental los puede detectar prematuramente el familiar o una persona cercana a quien los padece; ante estos signos o cambios en el comportamiento de esas personas, o, por sus insistentes referencias o conversaciones sobre la muerte, es imperativo que se busque ayuda y el primer punto debe ser una IPS de la población porque ahí deben tener listos ya, disponibles y probados los protocolos de atención, gestión y manejo de los casos que se detecten con estos signos y síntomas.



FOTO: Psiquismo

Ampliamos conceptos y, en primer término, la Depresión no debe confundirse con los cambios de estados de ánimos, o sea tristeza, desconsuelo u otras emociones que podamos tener cotidianamente y que desaparecen o se mitigan en el transcurso del día. Los episodios de Depresión duran la mayor parte del día o todo el día, casi todos los días y hasta 15 días sin intervención. La persona puede tener trastornos del sueño y cambios de apetito, así como disminución de la autoestima, aislamiento, encierro; desesperanza respecto al futuro; ideas en torno a la muerte. A menudo, también puede sentirse cansada; tener dificultades para la atención y para concentrarse y no sentir por tiempo prolongado placer o interés por realizar sus actividades diarias, personales.

La Conducta Suicida, flagelo que también tiene como base morbosa situaciones sociales, económicas, emocionales y psicológicas, también tiene signos de alarma que nos deben ayudar como actores del sector salud, o miembros de las familias o de la comunidad en general, prevenir al controlarlos, la consumación de un hecho de esta naturaleza. Entre estos signos están: la presencia de pensamientos o intenciones en

el último mes de lesionarse así mismo, o acto para autolesionarse en el último año; alteraciones emocionales graves que causen ira, pena e intenso dolor; la desesperanza; una conducta poco comunicativa y aislamiento social, y otros cambios comportamentales notorios y desconocidos.

Para la prevención de la Conducta Suicida, la Organización Mundial de la Salud hace, entre muchas, estas recomendaciones: emisión por parte de los medios de comunicaciones y redes sociales de información responsable; identificación temprana, tratamiento y atención de personas con problemas evidentes de salud mental y/o abuso de sustancias psicoactivas; dolores crónicos y trastorno emocional agudo; contar con recurso humano de salud no especializado, capacitado en evaluación y gestión de conductas suicidas; hacer seguimiento de la atención prestada a personas que intentaron suicidarse y brindar apoyo profesional y comunitario; apoyar a quienes han perdido a seres queridos que se han suicidado; diseño, construcción y socialización de políticas públicas orientadas a reducir el consumo nocivo de alcohol.

Acoto mi posición sobre la responsabilidad que tienen las entidades territoriales administrativas, las entidades promotoras y prestadoras de servicio de salud, llámense gobernaciones y alcaldías, EPS's e IPS's, en la prevención, promoción y gestión de la crisis de salud mental. No se debe enfocar solo la responsabilidad en el ciudadano común y corriente.

Cabe destacar y resaltar el avance que muchas alcaldías han tenido frente al abordaje de la crisis actual. En el caso de Villanueva, es grande la preocupación por el estado de cosas ocurridas y se están haciendo esfuerzos de planeación para la acción a nivel de la administración y de la ESE Hospital Santo Tomas, pero ojalá se tomen las medidas ajustadas para brindar la atención pertinente con calidad, y humanización de los servicios. Una incidencia como la que tenemos (3 suicidios en los últimos 2 meses y 15 intentos de suicidios en un mes) es una alarma social altísima que enfatiza el compromiso en la prevención de las entidades de gobierno, la

comunidad, las familias y como receptores de alto valor: los individuos.

Es obligación de todas las instancias de poder y gobierno, darle herramientas mediante la promoción y mantenimiento de la salud, a la comunidad, y, a las personas.

Urgente fortalecer la capacitación específica de los funcionarios de salud sobre todo a los del PIC y los que hacen abordaje en la consulta médica y de enfermería (Triage, atención en urgencias, consulta externa) para la detección inicial y posterior atención de casos; debe hacerse una alianza con las Juntas de Acción Comunal y las Instituciones Educativas para hacerles acompañamiento en la detección y darles manejo para compartir información y para la eliminación de factores de riesgos en sus comunidades y territorios, y evitar así las decisiones funesta por las situaciones depresivas y la actitud suicida.



RODRIGO

DAZA

X rodrigodazac