



Día Mundial de la Salud Mental

Desde 2002, y por iniciativa de la Federación Mundial de la Salud Mental y la Organización Mundial de la Salud, el 10 de octubre de cada año se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental. El objetivo es generar conciencia sobre los problemas de salud mental, con el fin de encontrar estrategias efectivas de apoyo. Con la pandemia de COVID-19, este día ha cobrado aún más importancia debido al incremento en el número de personas afectadas y por la dislocación de los sistemas de salud para atenderlas.

Temas del Día Mundial de la Salud Mental de años anteriores

2020: Salud mental y COVID-19.

2019: Conect@ con la vida.

2018: Los jóvenes y la salud mental en un mundo en transformación.

2017: Salud mental en el trabajo.

2016: Primera ayuda psicológica.

2015: Dignidad y Salud Mental.

2014: Living with schizophrenia.

2013: La salud mental y los adultos mayores.

2012: La depresión, una crisis mundial.

2011: Invirtamos en salud mental.

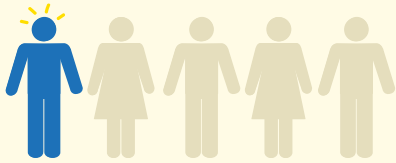
2010: La salud mental y las enfermedades físicas crónicas.



Si bien la existencia de instituciones enfocadas a la salud mental representa progreso en la materia, la situación de la salud mental en México tiene todavía oportunidades que se han manifestado con más claridad a raíz de la pandemia de COVID-19.

De acuerdo con un estudio realizado en 2018 por la Oficina de Información Científica y Tecnológica para el Congreso de la Unión (INCYTU):

17% de las personas en México presenta al menos un trastorno mental y una de cada cuatro lo padecerá alguna vez en su vida, pero **únicamente una de cada cinco personas recibe tratamiento.**



De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud Mental, **18% de la población urbana en edad productiva** (15-64 años de edad) sufre algún **trastorno del estado de ánimo como ansiedad, depresión o fobia.**

Se ha documentado que **entre 1 y 2% de la población adulta ha intentado suicidarse** y la tasa de suicidios consumados tiene una tendencia al alza. De acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), entre 2000 y 2013, la tasa de suicidios en el país pasó de 3.5 a 4.9 casos por cada 100 mil habitantes.



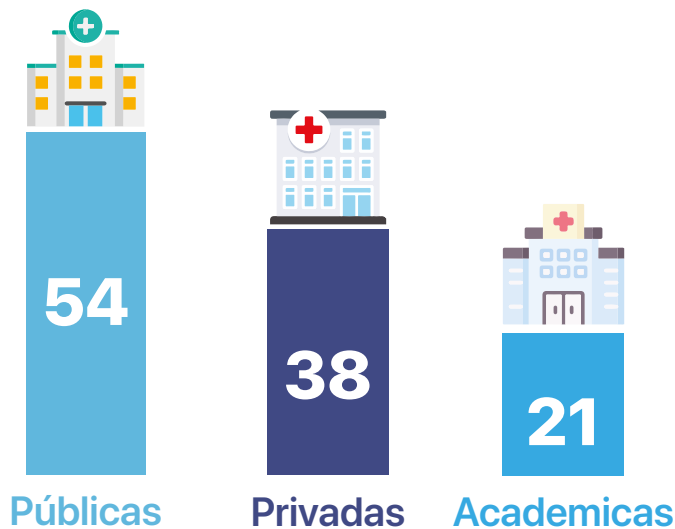
Los **principales grupos vulnerables** en el país son **familias en situación de pobreza, individuos desempleados, adultos en plenitud, víctimas de violencia y abuso, población rural, niños y niñas en situación de calle, personas con discapacidad, madres adolescentes y población migrante.** Además, al ser México un país que ha atravesado por desastres naturales y fenómenos de violencia generalizada, existen miles de personas, ya sea que han participado directamente en dichas actividades o sido afectadas indirectamente por éstas, que requieren atención oportuna.



El costo de los problemas de salud mental se estima entre el 2.5 y 4.5% del PIB anual para diferentes países. En el caso de México, **del presupuesto de salud, sólo se destina alrededor de 2% a la salud mental, cuando la OMS recomienda que se invierta entre 5 y 10%.** Además, 80% del gasto en salud mental se emplea para la operación de los hospitales psiquiátricos, mientras que se destina muy poco a detección, prevención y rehabilitación.



Instituciones de salud mental que ofrecen servicios psiquiátricos o psicológicos en México



La salud mental frente a la pandemia

La pandemia ha tenido fuertes implicaciones en la salud mental de las personas, debido a los constantes confinamientos, a la enfermedad y muerte provocada por el COVID-19, a los problemas de salud física derivados de la dislocación de los sistemas de salud, así como a las dificultades económicas y laborales que ha traído la consecuente desaceleración de la actividad productiva.

En el marco del día Mundial de la Salud Mental de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció que la pandemia provocó un aumento desmesurado de trastornos y que **93% de los países paralizaron sus servicios de atención debido a la alta demanda**. Fue así como la OMS alertó sobre el escaso financiamiento que los gobiernos dirigen a este rubro, ya que menos de 2% de los presupuestos de salud se destina a la salud mental.

De acuerdo con información del INEGI, **2020 fue el año con el mayor número de suicidios de toda la década**. Los expertos afirman que esta alza se debe a la pandemia, pues los problemas de salud mental son problemáticas persistentes pero invisibilizadas en la sociedad mexicana.

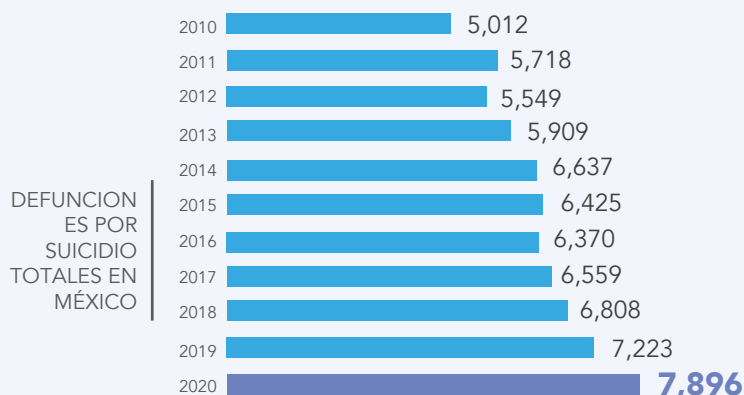
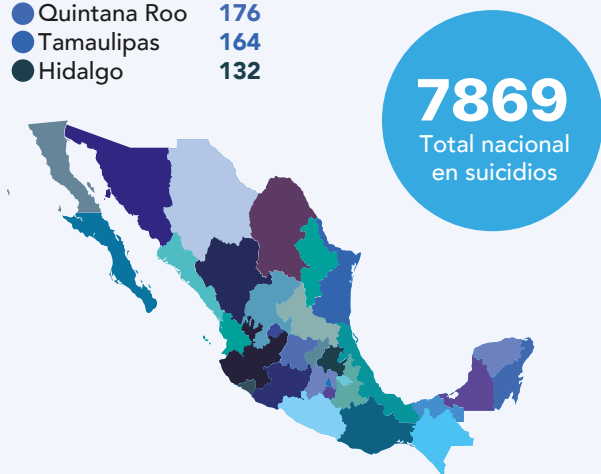
De acuerdo con cifras del INEGI, **el Estado de México y Jalisco con 832 y 655 casos, respectivamente, engloban 20% del total de los suicidios registrados en el país en 2020**, mientras que Tlaxcala (52), Colima (50) y Guerrero (50) son las entidades con menores casos registrados.



Por otro lado, de acuerdo con la Unicef, **uno de cada cinco jóvenes de entre 15 y 24 años se siente deprimido o tiene poco interés en hacer cosas**. Además, datos de 2021 afirman que por lo menos uno de cada siete niños ha sido afectado por los encierros, la interrupción de sus rutinas en educación y recreación, así como por la preocupación de los ingresos familiares y estado de salud.

● Edomex	832	● Zacatecas	126
● Jalisco	655	● Tabasco	116
● Chihuahua	541	● Durango	115
● Guanajuato	501	● Sinaloa	112
● CDMX	450	● Morelos	106
● Michoacán	376	● Baja California	97
● Nuevo León	351	● Nayarit	91
● Puebla	336	● Campache	70
● Sonora	304	● Baja California Sur	67
● Veracruz	289	● Tlaxcala	52
● Coahuila	273	● Colima	50
● San Luis Potosí	258	● Guerrero	50
● Yucatán	243		
● Oaxaca	214		
● Chiapas	200		
● Querétaro	200		
● Aguascalientes	181		
● Quintana Roo	176		
● Tamaulipas	164		
● Hidalgo	132		

Extranjeros o no identificados 141



ZOOM

Campaña del Día de la Salud Mental 2021

Para 2021, el lema es **"Atención de Salud Mental para Todos: Hagámosla Realidad"**, enfocado en la poca inversión a nivel global, así como en los deficientes servicios de salud pública para atenderla. La OPS realizará un conversatorio con expertos de la materia para hablar sobre los impactos de la pandemia de COVID-19, así como los esfuerzos de atención y apoyo para mejorar el acceso a la misma. Además de llevar a cabo la campaña "Salud Mental Ahora: Comparte tu historia", en la que trabajadores de salud compartirán sus experiencias sobre cómo han enfrentado los desafíos en salud mental durante la pandemia.





Feminicidios y violencia de género

En 2020, la situación de confinamiento debido a la pandemia de COVID-19 alertó sobre el **incremento de la violencia contra mujeres y niñas en los hogares**. Este año, la Red Nacional de Refugios reportó que tan solo en los primeros cinco meses de 2021, por lo menos 13,631 mujeres huyeron de casa con sus hijas e hijos debido a la violencia que enfrentaban. Además, de acuerdo con el Sistema Nacional de Seguridad Pública, de enero a mayo de **este año**, se reportaron **106,603 casos de violencia familiar**. Mientras que en todo 2020 se registraron 220,031, que es la cifra más alta desde 2015.

¿Cómo atender la salud mental en el trabajo?

De acuerdo con el reporte del INCyTU y con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el principal impacto social de los problemas de salud mental es el ausentismo laboral y la falta de productividad. La INCyTU reportó que **en 2018 entre 35 y 45% de las faltas en el trabajo se debieron a padecimientos de salud mental** y la OPS identificó que una de cada cinco personas padecen algún tipo de trastorno de este tipo.

A raíz del home office, estas cifras han incrementado considerablemente y han surgido nuevas necesidades y padecimientos que deben ser atendidos. Así, las empresas podrían tomar responsabilidad y generar mecanismos de protección a los empleados que consideren los trastornos de salud mental.

Algunas de las consultoras internacionales han reflexionado y generado ciertas **recomendaciones como:**

- Alentar a los colaboradores a **tomar tiempo libre**.
- Ajustar y redistribuir las asignaciones de trabajo para garantizar que los **colaboradores reciban un volumen de trabajo adecuado**.
- Abordar las preocupaciones de los colaboradores mediante sesiones virtuales.
- Incluir en los programas de salud servicios de salud mental.
- Aplicar medidas administrativas y técnicas que garanticen **lugares de trabajo seguros contra el COVID-19** para dar **certidumbre a los trabajadores que asisten**.
- Concientizar sobre los efectos de la violencia doméstica.
- Gestionar o crear líneas telefónicas de atención

