

¡IMPLÍCATE EN EL DESARROLLO DE LOS PAÍSES EMPOBRECIDOS!

Claves para mejorar la salud mental



Campaña de Sensibilización en la Comunidad de Madrid



Una iniciativa de los Hnos. de San Juan de Dios



CONSEJERÍA DE INMIGRACIÓN
Y COOPERACIÓN
Comunidad de Madrid
www.madrid.org



Edita: Juan Ciudad ONGD

Equipo de redacción:

Calixto Plumed Moreno, supervisión.
Adriana Castro Terán, redacción.
Belén Jiménez de Miguel, técnico proyectos.

Diseño e imprenta: Gráficas Geminis

¡Implicáte en el desarrollo de los países empobrecidos!

Campaña de Sensibilización en la Comunidad de Madrid

CAPÍTULO 1:

ÍNDICE

1. Campaña de sensibilización en la Comunidad de Madrid
2. Salud mental y salud física. No hay una sin la otra
3. Pobreza en el siglo XXI
4. Trastornos mentales. Qué son y cómo se tratan
5. Derechos humanos y estigma
6. Datos imprescindibles sobre salud mental
7. ¡Infórmate e implicáte!

La Campaña de Sensibilización ¡Implicáte en el desarrollo de los países empobrecidos! Claves para mejorar la salud mental, puesta en marcha por Juan Ciudad ONGD con la subvención de la Consejería de Inmigración y Cooperación de la Comunidad de Madrid, tiene el



objetivo de facilitar información a los ciudadanos de esta Comunidad Autónoma sobre las relaciones existentes entre la salud mental, los Derechos Humanos y la pobreza actualmente en el mundo.

Por parte de la población en general existe aún desconocimiento sobre qué es la salud mental y por qué es tan importante promocionarla de cara a lograr el desarrollo integral de los individuos, sociedades y países.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), actualmente las personas con trastornos mentales se encuentran entre las más desatendidas del mundo. En muchas comunidades, las enfermedades mentales no se consideran una verdadera afección médica, estigmatizando y marginando al enfermo mental debido al desconocimiento o las creencias populares, dando como resultado la vulneración de sus derechos humanos.

Con esta campaña de sensibilización puesta en marcha en la Comunidad de Madrid, proponemos también hacer eco de las recomendaciones de la OMS: "Una combinación adecuada de programas de tratamiento y prevención en el campo de la salud mental, en los marcos de estrategias públicas generales, puede evitar años vividos con discapacidad e, incluso, la muerte prematura, reducir el estigma que rodea a las enfermedades mentales, aumentar considerablemente el capital social, ayudar a reducir la pobreza y a promover el desarrollo del país." Se estima que en las próximas décadas, los países en vías de desarrollo serán testigos probablemente de un incremento desproporcionado de la carga que suponen los trastornos mentales, y que actualmente asciende a un 12% del total de la carga global de enfermedades.



"La Orden Hospitalaria de San Juan de Dios tiene una larga trayectoria en cuanto a la atención de personas con trastornos mentales."



Los países empobrecidos tienen en común la falta de recursos económicos y humanos destinados a la atención y prevención de las enfermedades mentales, por lo que las infraestructuras sociosanitarias existentes se encuentran saturadas y no siempre cuentan con los medios necesarios para poder dar respuesta a las necesidades reales de la población.

Juan Ciudad ONGD se creó por los Hermanos de San Juan de Dios en España en 1991, para la promoción de la salud en aquellas poblaciones más desfavorecidas del mundo a través de la cooperación internacional y el desarrollo humano sostenible. La Orden Hospitalaria de San Juan de Dios tiene una larga trayectoria en cuanto a la atención de personas con trastornos mentales. De la totalidad de los más de 115 centros que gestionan los Hermanos de San Juan de Dios en países de África, América Latina y Asia, más de la mitad son centros dedicados directa o indirectamente a la atención de personas con trastornos mentales y/o adicciones.



CAPÍTULO 2

Salud mental y salud física. No hay una sin la otra

El concepto de salud es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad o dolencia, ya que incluyen un estado de completo bienestar físico, mental y social.

Existen muchas definiciones sobre qué se entiende por salud mental. Una de ellas es la que nos ofrece la Organización Mundial de la Salud que la define “como el estado de bienestar que permite a los individuos realizar sus habilidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y hacer una contribución significativa a sus comunidades”.



La salud mental está directamente relacionada con nuestra vida diaria, y hay múltiples factores que influyen en ella, como factores biológicos, genéticos, demográficos, familiares y sociales, y económicos y medioambientales.

Desde la alimentación hasta nuestro modo de vida están directamente relacionados con nuestra salud mental, así como la forma en que vemos el mundo que nos rodea y cómo interactuamos con él.

Otros componentes relacionados con la salud mental tienen que ver con las capacidades de la persona para satisfacer las demandas que se presentan a lo largo de su vida, como por ejemplo la aceptación de responsabi-



lidades, la forma en que enfrenta y resuelve los problemas que van surgiendo en el trabajo, en el entorno social y familiar y la toma de decisiones.

Algunas características de las personas mentalmente sanas son: que están satisfechas consigo mismas, pueden aceptar sin alterarse las decepciones de la vida, tienen una actitud tolerante respecto a sí mismas y a los demás, se sienten bien con los demás, se sienten parte de un grupo, se fijan metas ajustándose a la realidad, hacen uso de sus dotes y aptitudes.

Las causas que provocan la aparición de una enfermedad mental suelen ser múltiples y a veces desconocidas. Actualmente se sabe que la enfermedad mental es una enfermedad como cualquier otra, y que en la mayoría de los casos puede tratarse de manera que quien la padece desarrolle su vida con total normalidad.

Las enfermedades mentales se dan en todas las culturas y pueden aparecer a cualquier edad, por lo que no hay un grupo inmune a ellas. Sin embargo, la pobreza, la marginación y las desventajas sociales constituyen un factor de riesgo muy elevado.

Se consideran enfermedades mentales los trastornos del estado de ánimo, trastornos psicóticos, trastornos de ansiedad, trastornos de la personalidad, trastornos del sueño, trastornos de la conducta alimentaria, trastornos cognitivos.

Las familias son las que cuidan de las personas con enfermedad mental en la mayoría de los casos, soportando el coste económico del tratamiento y un coste social que se debe: a la carga emocional que conlleva cuidar a un familiar enfermo, a la disminución de la calidad de vida de los cuidadores, a la exclusión social, a la estigmatización y a la pérdida de oportunidades futuras para la mejora personal.

CAPÍTULO 3 Pobreza en el siglo XXI

Se estima que actualmente viven en el planeta 100 millones de personas sumidas en la extrema pobreza, es decir, que sobreviven con menos de un dólar al día. Esta población vive en los suburbios de las ciudades y también en el medio rural, y dedica la mayor proporción de sus gastos a alimentos, por lo que no pueden dedicarlo a otros bienes o servicios básicos como educación y atención en salud.

El hambre y la malnutrición afectan a un número algo menor de personas, que se estima en más de 850 millones de personas cuya alimentación no es suficiente para satisfacer sus necesidades energéticas diarias. En el caso de los niños pequeños, la falta de alimentos puede ser peligrosa porque retarda su desarrollo físico y mental y pone en peligro su supervivencia. Más de una cuarta parte de los niños menores de 5 años de los países en desarrollo sufren de malnutrición.

África y Asia meridional son las regiones donde vive la mayor cantidad de personas en condiciones de pobreza extrema. El último informe de UNICEF de 2008 afirma que África Subsahariana es todavía el lugar del mundo donde resulta más difícil que un niño o niña viva hasta cumplir 5 años.

En septiembre del año 2000 se reunieron en la sede de Naciones Unidas en Nueva York los líderes de 189 países,



“Se estima que actualmente viven en el planeta 100 millones de personas sumidas en la extrema pobreza”.

que aprobaron la “Declaración del Milenio”, un acuerdo internacional para trabajar de manera conjunta por un mundo más seguro, próspero y equitativo, donde la lucha contra la pobreza sería una prioridad.

De aquí nacieron los Objetivos de Desarrollo del Milenio, que deberán cumplirse en el año 2015. El Objetivo n°1: Erradicar la pobreza extrema y el hambre, fija una meta muy concreta, que consiste en reducir a la mitad, entre 1990 y 2015, el porcentaje de personas cuyos ingresos sean inferiores a 1 dólar por día.

Actualmente nos encontramos lejos de poder alcanzar este y otros Objetivos, aunque el despegue económico de algunos países, principalmente en Asia, ha logrado disminuir el número de personas que padecen hambre y viven en la extrema pobreza.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los trastornos mentales no afectan uniformemente a todos los sectores de la sociedad, ya que son los grupos con circunstancias adversas y con menos recursos los que tienen una mayor carga de vulnerabilidad frente a los trastornos mentales.

Según la OMS, algunas de las razones para que aumenten los casos de trastornos mentales son la rápida urbanización, los conflictos armados, los desastres naturales y los cambios

macroeconómicos. Éstos van acompañados frecuentemente con un incremento de la pobreza, del número de personas sin hogar, del hacinamiento en los suburbios, mayores niveles de polución, la ruptura de las estructuras familiares y la pérdida de apoyo social. Éstos son factores de riesgo para los trastornos mentales.

En los países desarrollados el porcentaje de personas que padecen trastorno mental y no recibe tratamiento oscila entre el 44%-70%, mientras que en los países en vías de desarrollo este porcentaje puede suponer hasta el 90%, lo que significa que la mayoría de la población con enfermedad mental en estos países no recibe la atención necesaria.

En la mayoría de los países, los fondos sanitarios que se gastan en salud mental suponen menos de un 2% del total, y en los países en desarrollo no resulta fácil convencer a los gestores políticos para que tomen decisiones y aumenten los recursos a favor de la salud mental, ya que a menudo tienen otros problemas urgentes que resolver, como las elevadas tasas de mortalidad materno-infantil o la propagación de enfermedades como la malaria o el Sida.

Ban Ki-moon, Secretario General de Naciones Unidas, ha declarado que los trastornos mentales se presentan demasiadas veces asociados a la pobreza, la marginación y las desventajas sociales.

CAPÍTULO 4

Trastornos mentales. Qué son y cómo se tratan.

En las últimas cinco décadas se han producido importantes cambios sobre el conocimiento que tenemos acerca de las enfermedades y trastornos mentales, gracias en parte a los avances científicos en el tratamiento, así como a un incremento de la concienciación sobre la necesidad de proteger los derechos humanos de las personas con trastorno mental.

Durante el siglo XX se produjo un cambio en la forma de enfocar la asistencia y el tratamiento de las personas con enfermedad mental, evolucionando de la custodia y la protección del enfermo en centros aislados, al desarrollo de un planteamiento mucho más humano e integrador.

Actualmente se dispone de medicaciones psicotrópicas altamente efectivas así como intervenciones psicosociales para un amplio rango de trastornos mentales, quedando demostrada la efectividad de las intervenciones psicológicas y psicosociales para el tratamiento de muchas de las enfermedades mentales que conocemos.

Hoy en día sólo el 51% de la población mundial tiene acceso a tratamientos para trastornos mentales graves en atención primaria, lo que no necesariamente implica que el tratamiento disponible sea efectivo e integral.

El impacto de los trastornos mentales en términos de discapacidad y mortalidad supone, según estudios de la Unión Europea, el 8% de todos los años de vida perdidos, en comparación con el 9% de las enfermedades respiratorias y con el 5% de las patologías cancerosas.

Se consideran enfermedades mentales los trastornos del estado de ánimo, trastornos psicóticos, trastornos de ansiedad, trastornos de la personalidad, trastornos del sueño, trastornos de la conducta alimentaria, trastornos cognitivos.

Algunos tipos de enfermedades mentales son la depresión, la ansiedad, la esquizofrenia, el trastorno de personalidad, el trastorno bipolar, la anorexia nerviosa, fobia y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

La OMS ha alertado que en las próximas décadas, los países en vías de desarrollo serán testigos probablemente de un incremento desproporcionado de la carga que suponen los trastornos mentales, y que actualmente asciende a un 12% del total de la carga global de enfermedades.



“La OMS ha alertado de un incremento de la carga que suponen los trastornos mentales”.



CAPÍTULO 5

Derechos humanos y estigma

La OMS defiende que todas las personas con trastorno mental tienen derecho a recibir atención y tratamiento de calidad a través de unos servicios adecuados de salud mental. A su vez, estas personas deberían estar protegidas frente a cualquier tipo de discriminación o tratamiento que atente contra su dignidad.

Las personas que sufren algún trastorno mental se enfrentan a la estigmatización, a la discriminación y la marginación en todas las sociedades, incrementándose así la probabilidad de que se violen sus derechos humanos.



La exclusión se produce por una serie de factores estructurales (dificultades de acceso a la vivienda y al empleo, déficits educacionales y formativos, insuficiencia en las políticas de protección social, etc.) y de factores individuales (alcoholismo, drogodependencia, soledad, déficit de apoyo familiar, etc.)

En muchos países empobrecidos, las personas que padecen enfermedad mental sufren la violación de sus derechos, siendo marginados e incluso abandonados por sus familiares, o llegando en algunos casos a atarlos, privándolas de libertad.

La escasez de recursos económicos puede agudizar estas situaciones, ya que las familias pobres que cuentan con un miembro afectado por algún tipo de trastorno mental no pueden hacer frente al gasto que requiere su cuidado y tratamiento.

Algunas de las ideas erróneas acerca de las personas con trastorno mental, y que incluso a veces se potencia y perpetúa desde los propios medios de comunicación, incluyen el pensar que son personas pasivas, poco inteligentes, violentas, que necesitan de otra persona que les supervise siempre, que están poseídas por demonios, que son impredecibles e irresponsables, y que no pueden trabajar o tener una familia y necesitan estar hospitalizadas.

Sin embargo, la enfermedad mental es una enfermedad más que cualquiera puede padecer, y para la que existe un tratamiento en la inmensa mayoría de los casos. Además, las personas con enfermedad mental son personas igual que nosotros, por lo que tienen los mismos derechos y deberían contar con las mismas oportunidades que el resto de la sociedad.

Los derechos humanos son la llave para el desarrollo adecuado y de calidad de los servicios e intervenciones en el ámbito de la salud mental, de ahí la importancia de su defensa.



CAPÍTULO 6 Datos imprescindibles sobre salud mental.

- Todas las personas corremos el riesgo de padecer alguna enfermedad mental.
- 1 de cada 4 personas, es decir, el 25% de la población, sufre un trastorno mental a lo largo de su vida.
- 250.000 personas padecen un trastorno mental grave en España.
- 450 millones de personas en todo el mundo están afectadas por una enfermedad mental o padecen un trastorno de comportamiento en un momento de su vida.
- Más de 90 millones de personas sufren trastornos causados por el consumo de alcohol y drogas.
- El 70% de la población mundial tiene acceso a menos de un psiquiatra por 100.000 habitantes.
- En Europa las enfermedades mentales representan el 12,5% de todas las patologías, un porcentaje superior al del cáncer y los trastornos cardiovasculares.
- La mayoría de los trastornos mentales son leves o transitorios y, en la mayoría de los casos, existen medidas terapéuticas y de rehabilitación efectivas.

- Sólo algunos trastornos mentales pueden desarrollar episodios de conductas agresivas hacia uno mismo o hacia el entorno familiar cuando la persona no está siguiendo adecuadamente el tratamiento.
- La salud mental está muy determinada por los primeros años de vida, de ahí que su promoción en la infancia y adolescencia sea una inversión de futuro.



CAPÍTULO 7 · ¡Infórmate e implicate!

Como miembros de la sociedad son muchas las cosas que podemos hacer para aportar nuestro granito de arena a la lucha en defensa de los derechos humanos y la erradicación de la pobreza. Te damos algunas ideas: informarte sobre las causas que provocan la pobreza en el mundo, difundir la información de esta campaña para promocionar la salud mental, participar en actividades que organicen las ONGD donde se promueva la solidaridad y el respeto de los derechos humanos, favoreciendo una actitud positiva y abierta hacia las personas con enfermedad mental y sus familias, y rechazando la estigmatización y discriminación de las personas con trastorno mental.



A continuación te facilitamos la bibliografía y los sitios web que nos han servido para elaborar este cuadernillo:

Bibliografía:

Plan de Asistencia Psiquiátrica y Salud Mental 2003-2008. Comunidad de Madrid. Consejería de Sanidad.

Informe sobre la salud en el mundo 2007. Un porvenir más seguro. Protección de la salud pública mundial en el siglo XXI. Edita: OMS, 2007.

Estrategia en Salud Mental del Sistema Nacional de Salud, 2006. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2007.

Conjunto de Guías sobre Servicios y Políticas de Salud Mental publicado por la OMS desde 2003

Invertir en Salud Mental. Organización Mundial de Salud. 2004.

Informe sobre la salud en el mundo 2001. Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas. OMS. 2001

Salud Mental en los Medios de Comunicación. Guía de Estilo. Utiliza las palabras con sentido. Es tu responsabilidad. Edita: FEAFES

Sitios web:

Organización Mundial de la Salud

<http://www.who.int/es/>

Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo

<http://www.undp.org/spanish/>

Ministerio de Sanidad y Consumo

<http://www.msc.es>

Comunidad de Madrid

<http://www.madrid.org>

*Confederación Española de Agrupaciones de Familiares
y Personas con Enfermedad Mental*

[http:// www.feafes.com](http://www.feafes.com)

Campaña Pobreza Cero España

<http://www.pobrezacero.org>

<http://rebelatecontralapobreza.org>

Coordinadora de ONGD de Desarrollo de España

<http://www.congde.org>

*Federación de ONG de Desarrollo de la Comunidad de
Madrid*

www.fongdcam.org

*Sitios de los Objetivos de Desarrollo del Milenio de
Naciones Unidas*

<http://www.un.org/spanish/millenniumgoals>

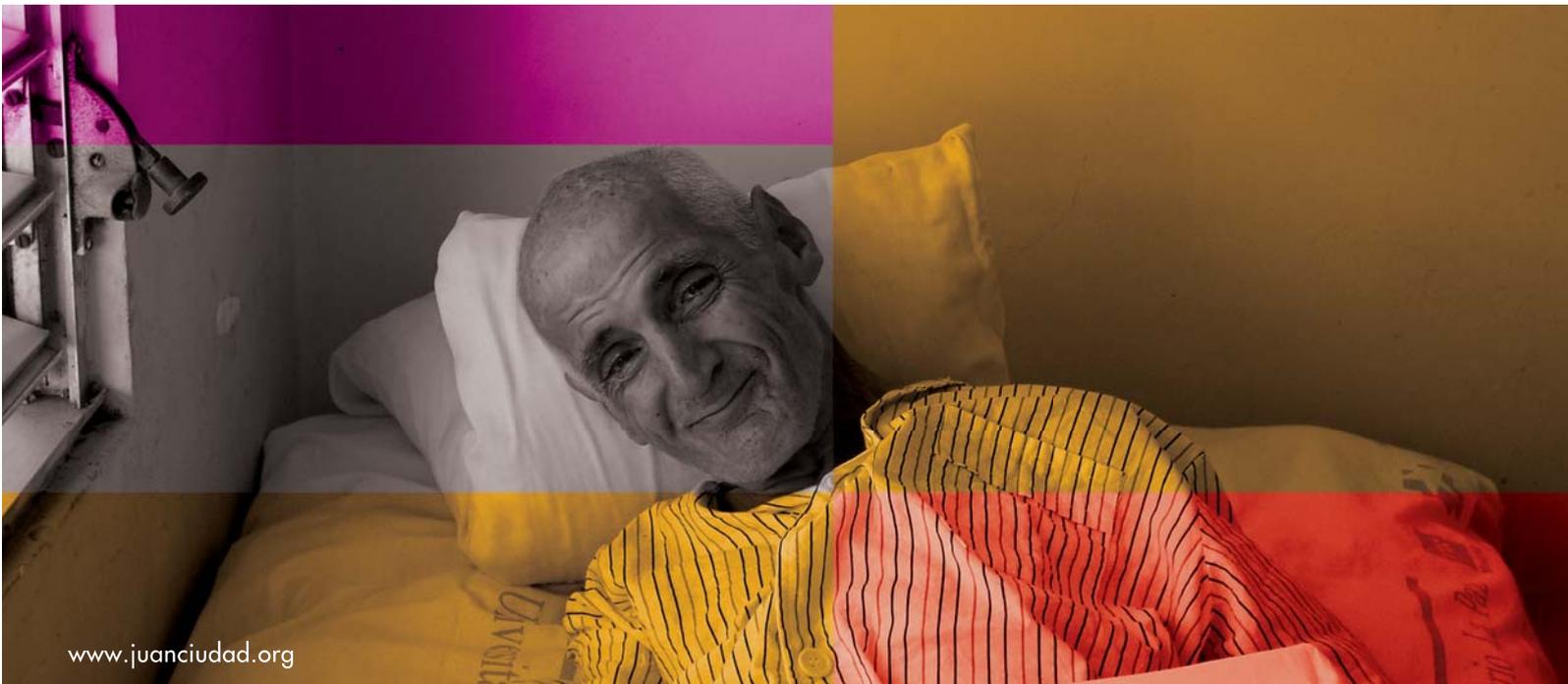
Juan Ciudad ONGD

<http://www.juanciudad.org>



¡IMPLÍCATE EN EL DESARROLLO DE LOS PAÍSES EMPOBRECIDOS!

Claves para mejorar la salud mental



www.juancidad.org

Campaña de Sensibilización en la Comunidad de Madrid



Una iniciativa de los Hnos. de San Juan de Dios



CONSEJERÍA DE INMIGRACIÓN
Y COOPERACIÓN
Comunidad de Madrid
www.madrid.org