



Salud mental y Atención Primaria. La importancia de la prevención y la atención cercana y temprana

Autora:

Mercedes López Abellán. Trabajadora social. Directora técnica de FEAFES-Valladolid "El Puente", Asociación de personas con enfermedad mental, familiares y amigos

Para contactar:

mercedes@asociacionelpuente.org

Introducción

La Federación Mundial para la Salud Mental eligió como lema para conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental 2009, celebrado el pasado 10 de octubre: «Salud mental en la Atención Primaria: mejorando los tratamientos y promoviendo la salud mental».

El documento, elaborado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), dice que integrar la salud mental en la Atención Primaria es la manera más viable de asegurar que las personas tienen acceso a la atención que precisan para su salud mental. Las personas pueden así acceder a los servicios de salud mental más próximos a sus hogares, lo que permite que las familias sigan juntas y puedan mantener sus actividades diarias. Además, se evitan indirectamente los costes asociados a buscar atención especializada en lugares distantes. La atención en salud mental proporcionada en Atención Primaria minimiza el estigma y la discriminación, y elimina el riesgo de violar los derechos humanos.

Situación actual de las personas con enfermedad mental

En lo que concierne a España, al menos un 15% de la población padecerá un trastorno mental a lo largo de su vida, que dificultará aspectos básicos como las relaciones sociales, el empleo o la vida autónoma. Esto supone un gran número de población afectada, con una gran tendencia a incrementarse debido a factores de riesgo abundantes en la sociedad actual como el estrés, consumo de sustancias tóxicas como cannabis y alcohol, cuya ingesta no se percibe como un peligro social, el incremento de las adicciones –drogas, juego, nuevas tecnologías, sexo– y los riesgos laborales como el *mobbing*; además, la actual crisis lleva a muchas personas a convertirse en usuarios de los servicios de salud mental. Toda la problemática descrita hace que sea importante adoptar medidas de prevención, detección precoz y atención temprana.

Prevención y atención temprana

La intervención temprana contribuye a una recuperación rápida de las personas con enfermedad mental y les facilita una mejor integración en la sociedad. Sin embargo, menos de la mitad de personas con enfermedad mental recibe tratamiento, lo que lleva a muchos a la marginalidad y hace que se incremente la población de los centros penitenciarios que se han convertido en suplentes de los antiguos hospitales psiquiátricos, ante la falta de recursos adecuados para la atención y seguimiento del colectivo. Los últimos datos registran una población de 19.000 personas en prisión con enfermedades mentales previas o patología dual por consumo.

Para prevenir y detectar pronto este tipo de problemas de salud, y asegurar la continuidad y seguimiento de los tratamientos, es necesario que los profesionales de la Atención Primaria y pediatría estén dotados de mayores recursos humanos y materiales y tengan la formación adecuada para la detección precoz y la prevención, así como para fomentar el desarrollo de hábitos saludables en la población general.

Para la mejora de la atención integral y en la comunidad a las personas con enfermedad mental y sus familias, es urgente que se establezcan mecanismos de coordinación y comunicación entre la Atención Primaria, la atención en salud mental y las instituciones de prestaciones sociales que aseguren la atención integral en sus necesidades sanitarias y sociales.

El desconocimiento y los prejuicios existentes hacia la enfermedad mental hacen que quienes necesitan ayuda no la pidan, o la pidan tarde, por lo que es necesario aumentar la formación y la sensibilización de la sociedad en torno a los problemas de salud mental, y en concreto entre los médicos de Atención Primaria y pediatras.

EN LO QUE CONCIERNE A ESPAÑA, AL MENOS UN 15% DE LA POBLACIÓN PADECERÁ UN TRASTORNO MENTAL A LO LARGO DE SU VIDA, QUE DIFICULTARÁ ASPECTOS BÁSICOS COMO LAS RELACIONES SOCIALES, EL EMPLEO O LA VIDA AUTÓNOMA



PARTICIPA EN LA MEJORA DE LA ASISTENCIA, HA FIRMADO UN CONVENIO CON EL MINISTERIO DEL INTERIOR PARA INTERVENIR EN LAS PRISIONES Y REALIZA DIVERSAS CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN Y DE REIVINDICACIÓN DE DERECHOS Y MEJORA DE ASISTENCIA

Estudios realizados demuestran que la esperanza de vida de las personas con enfermedad mental se acorta por problemas de su salud física, y no tanto por posibles consecuencias relacionadas con la salud mental. La diabetes, el tabaquismo o el síndrome metabólico son algunos de los factores de riesgo más frecuentes en las personas con enfermedad mental, lo que hace que sea importante que desde Atención Primaria se lleve a cabo un abordaje integral de la salud de las personas con enfermedad mental, no sólo de su patología mental, sino física.

Colaboración de la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental en la mejora de esta problemática

La Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES) es la confederación española que agrupa, desde 1983, a las federaciones y asociaciones de personas con enfermedad mental y a sus familiares de todo el territorio nacional.

Su misión y la de las 219 asociaciones que la integran es la de mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental y de sus familias, la defensa de sus derechos y la representación del movimiento asociativo.

Participa en la mejora de la asistencia, ha firmado un convenio con el Ministerio del Interior para intervenir en las prisiones y realiza diversas campañas de sensibilización y de reivindicación de derechos y mejora de asistencia.

En la última Encuesta de Discapacidad, presentada el 4 de noviembre de 2009, se muestra cómo las personas que sienten mayor discriminación en las relaciones sociales y en la atención sanitaria, son las que presentan algún tipo de enfermedad mental. Esta evidencia hace que desde los movimientos asociativos mantengamos una actividad continua para luchar contra este estigma, formar a la población general y aplicar medidas encaminadas a prevenir las conductas de riesgo para evitar el inicio de enfermedades mentales y poder realizar una intervención precoz.

Experiencias de FEAFES-Valladolid

Cuatro de los proyectos realizados estos últimos años son los siguientes:

1. Campaña «Mentalízate».

2. Certamen de relato breve.
3. Los rostros de la enfermedad mental.
4. Intervención en el centro penitenciario de Villanubla.

1. La campaña «Mentalízate»

Se inició en el año 2007, por FEAFES Castilla y León (CYL), y ha recibido el premio Farmaindustria. Esta campaña se ha extendido a través de las asociaciones por toda España.

Consiste en charlas y la entrega de material didáctico en colegios, centros de salud, universidades, etc., para concienciar sobre las enfermedades mentales, abordar la detección precoz, luchar contra el estigma y sobre todo para prevenir factores de riesgo como el consumo de alcohol y cannabis, conocidos desencadenantes de enfermedades mentales.

En 2008, FEAFES-Valladolid informó a 11.500 escolares de Valladolid y provincia, y a tres equipos de salud, comprobando en los cuestionarios de evaluación que los jóvenes no tienen ninguna conciencia de riesgo, cuando las investigaciones demuestran que el 8% de las esquizofrenias podrían evitarse eliminando el consumo del cannabis en los adolescentes.

2. El certamen de relato breve

FEAFES-Valladolid organizó en 2008 un concurso de relatos breves llamado *Palabras contra el estigma*; su objetivo era aprender a ver la enfermedad mental de una forma más realista y más positiva. Participaron 415 personas, de toda España y algunos países de Sudamérica y Europa, y finalizó con la publicación de los relatos ganadores y los finalistas.

Trabajar para que desde la cultura y la palabra se luche contra el estigma permite que muchas personas reflexionen y hagan reflexionar a otros acerca de esta problemática, de forma que se puedan ir modificando ideas erróneas acerca de la enfermedad mental.

3. Los rostros de la enfermedad mental

Se trata de un vídeo fruto de un taller realizado con familiares y usuarios para luchar contra el estigma asociado a la enfermedad mental. En él, los enfermos, profesionales, familiares, usuarios y profesionales de la salud mental informan y expresan su sentir ante la discriminación y el estigma, a la vez que dan las pautas de un estudio

realizado en toda España en el que se recogen las actividades principales que se deben realizar para luchar contra este problema de marginación que sufren estos enfermos y sus familias. Puedes verlo en las web: www.feafes.com y www.asociacionelpuente.org.

Revisa tus propias ideas y colabora para erradicar el estigma que sufren los enfermos mentales.

Mensajes de las personas con enfermedad mental

- «Quiero que me traten como a una persona no como una etiqueta.»
- «Quiero que se pongan en nuestra piel y en la de nuestras familias.»
- «Somos seres humanos como los demás, yo soy una persona normal.»
- «Yo me siento normal, y quiero que me traten como a una persona normal.»
- «Yo no sé muy bien lo que me pasa, pero el apoyo de mi familia ha sido muy importante para mí.»
- «La gente no me entiende y quiero que la gente me entienda y me comprenda.»

4. La intervención en el centro penitenciario de Villanubla

Este proyecto no sólo ha permitido trabajar las habilidades sociales y la recuperación de personas con enfermedad mental privadas de libertad, sino también intervenir con sus familias y apoyarles y ayudarles cuando salen del centro. Este proyecto también ha derivado en la realización de un taller de intervención con personas con



- ▶ Fotogramas del video de la campaña Rostros de la enfermedad mental, en el inferior aparece Jesús Corrales Mateos, presidente de FEAFES-Valladolid y de FEAFES Castilla y León

enfermedad mental organizado por la pastoral penitenciaria en la cárcel de Topas y una jornada de formación sobre la enfermedad mental con los capellanes que intervienen en las prisiones de Castilla y León.

«YO ME SIENTO NORMAL, Y QUIERO QUE ME TRATEN COMO A UNA PERSONA NORMAL.»

Sin duda, cualquier actividad dirigida a la comunidad que contribuya a la lucha contra el estigma, a tener una visión más positiva de la enfermedad mental o a facilitar la integración de las personas con enfermedad mental será una estupenda oportunidad para mejorar la vida de estas personas.