



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Día Mundial de la Salud Mental

La salud mental es prioridad en el período de pospandemia

Cada 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental para remarcar los desafíos de la humanidad en esta materia

10 OCT 2022 Salud



Durante la pandemia de la COVID-19, padecimientos como la depresión y la ansiedad aumentaron un 25% durante el primer año de la misma, sumándose a los casi 1000 millones de personas que ya lo sufrían, lo que vino a colapsar los ya frágiles sistemas de salud en todos los países del mundo.

A diferencia de un malestar físico que puede ser detectado a simple vista o mediante exámenes médicos, la salud mental de las personas es una condición que muchas veces no es diagnosticada y cuando existe algún síntoma se le atribuye a otros padecimientos como el cansancio, el estrés familiar o laboral e incluso al “corre-corre” de la cotidianidad.

Pero la realidad es que millones de personas, en este mismo momento en que se leen estas líneas, sufren en silencio diversidad de trastornos asociados a su salud mental, y quienes se atreven a expresar estos malestares sufren señalamientos sociales y discriminación en sus entornos familiares, laborales e incluso por parte de profesionales del sistema de salud que no los refieren a una consulta de especialidad, por lo que millones no reciben la adecuada atención.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su informe [Transformando la Salud Mental para Todos](#), afirma que “la mayoría de las sociedades y la mayoría de los sistemas sociales y de salud descuidan la salud mental y no le prestan la atención y el apoyo que las personas necesitan y merecen. El resultado es que millones de personas en todo el mundo sufren en silencio, son víctimas de violaciones de los derechos humanos o se ven afectadas negativamente en su vida cotidiana”.

Concordantemente, en Costa Rica [un estudio realizado entre setiembre y diciembre del 2020](#) por el Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad de Costa Rica (IIP-UCR) en coordinación con el Centro de Investigación en Biología Celular y Molecular (CIBCM), y la colaboración del Centro de Investigación y Estudios Políticos, la Escuela de Psicología y la Escuela de Sociología, determinó que la pandemia sanitaria provocada por la COVID-19 incrementó los casos de personas que acudieron a servicios de salud con problemas relacionados con su salud mental.

Al igual que sucedió en otras regiones del mundo, las mujeres y los jóvenes están entre los grupos más afectados en su salud mental con expresiones de tristeza, ansiedad, enojo, cansancio, fatiga, trastornos del sueño, inquietud, temor a la soledad. Y entre las posibles consecuencias de la pandemia es que al menos un 15% de la población quedaría con una afectación crónica.

Tras la aparición de la pandemia sanitaria, el Hospital Nacional Psiquiátrico incrementó un 10% las consultas de emergencias, especialmente por mujeres, y en los entornos académicos de la población estudiantil el estrés hizo lo mismo. Según datos de la Oficina de Bienestar y Salud de la Universidad de Costa Rica ([UCR](#)), en el primer semestre del año 2021 se registró un aumento del 12% con respecto al mismo periodo en el año 2020, con trastornos relacionados con ansiedad, depresión o los mixtos de ansiedad-depresión.

En suma, los casos de costarricenses con estos padecimientos se suman a los casi mil millones de personas que viven con algún trastorno de salud mental, que según el citado informe global de la OMS en el transcurso de la pandemia sanitaria mundial se incrementó la prevalencia de la ansiedad y la depresión más de un 25%.

Aporte de la Acción Social a la salud mental

En términos generales los sistemas sanitarios del mundo destinan apenas el 1% del personal a la atención de la salud mental. Y en el caso costarricense, en el **Hospital Nacional Psiquiátrico Manuel Antonio Chapuí y Torres** “ha venido aumentando la atención e igualmente en otros centros médicos, aunque éstos otros no tienen consultas de especialidades para el abordaje de la salud mental”, aseguró la Dra. Marisol Jara Madrigal,

coordinadora del proyecto “Estrategias para la promoción del mejoramiento de la salud mental desde un enfoque de derechos humanos” **(TC-505)**.

El **TC-505** es un proyecto de la Vicerrectoría de Acción Social (**VAS**), ejecutado desde la **Escuela de Psicología**, de la Universidad de Costa Rica (**UCR**), que desde el año 2003 ha diseñado una serie de estrategias de atención preventiva para la promoción de estilos de vida saludable y autonomía emocional de las personas.

Aunque al inicio el proyecto se enfocó hacia personas institucionalizadas en el hospital Chapuí y Torres, con el crecimiento de esta propuesta se incluyeron otras instituciones como la Asociación Unidad de Cuidados Paliativos, el Centro Diurno de San Isidro de Heredia y el centro hospitalario Dr. Roberto Chacón Paut, en Tres Ríos, Cartago, entre otras.

No obstante, es importante recalcar que para la Dra. Jara la salud mental debe ser abordada desde la teoría de los derechos humanos, ya que es un elemento clave para mejorar las condiciones ambientales, emocionales, cognitivas, ocupaciones, sociales y físicas.

Con la pandemia de la COVID-19 “el proyecto se adaptó a la población con la que se venía trabajando y con otras instituciones que hicieron enlaces con las personas interesadas en participar en actividades virtuales”.

Entre las adaptaciones logradas fue la creación de un **canal de contenidos en Youtube**, en el que las personas estudiantes abordan una serie de talleres, foros, conversatorios sobre autocuidados y una amplia diversidad de temas relacionados con la salud mental.

La virtualidad representó una ventaja ya que permitió llegar a personas de todo el país que tenían conectividad, pero sin duda, recalcó Jara, algunas otras quedaron por fuera debido a la carencia de conectividad a Internet o la mala calidad de la señal. “Al día de hoy, la población que se incorporó a la virtualidad se ha mantenido, pero con talleres de un día a la semana”, aclaró.

Durante la pandemia se logró trabajar con grupos específicos gracias a enlaces establecidos con el Programa Institucional de la Persona Adulta y Adulta Mayor (**PIAM**), y los ministerios de Educación Pública (MEP) y de Salud (MinSalud); e incluso, se apoyó al departamento de salud mental de la Contraloría General de la República.

“El primer semestre del 2022 permitió el regreso a la presencialidad en el mencionado Centro de Cuidados Paliativos, donde se imparten talleres los días miércoles sobre salud mental y otros más artísticos enfocados en la estimulación cognitiva para el desarrollo de personas adultas mayores. El próximo año esperamos trabajar con población más joven”, detalló la Dra. Jara.



La mayoría de personas viven en silencio los diversos trastornos que afectan su salud mental, y cuando se discute sobre la misma no se aborda como un derecho fundamental esencial para el pleno desarrollo personal, comunitario y social.

Laura Rodríguez Rodríguez

Retos post-pandemia

De acuerdo a la Dra. Jara, durante la pandemia uno de los grupos más afectados fue el de las personas adultas mayores que manifestaban mucha soledad y abandono familiar. “A esta población al igual que la juventud, les afectó la ausencia de interacción y el aislamiento, ya que pasaron en soledad en sus casas, e incluso se dieron dinámicas donde cada persona vivía en sus habitaciones en aislamiento de otros integrantes del núcleo familiar. Entre jóvenes se detectaron conductas autolesivas e ideas suicidas, pero tienen que ver con la vinculación y el apoyo que tienen dentro de su entorno, hay que recordar que estamos para socializar y no para estar encerrados”.

Jara recordó que los espacios presenciales permitían conocerse con otras personas, por lo que el encierro es poco beneficioso. A eso hay que sumarle los procesos de duelo que no pudieron resolverse, no solamente de aquellos seres queridos que quedaron en el camino, sino de otras conclusiones como la pérdida del trabajo, la casa y otros aspectos que conformaron la cotidianidad prepandemia.

En cuanto a la juventud, enfatizó la Dra. Jara, “las estrategias de afrontamiento hay que trabajarlas más, y ver el manejo que los padres podrían darle a estos jóvenes. Hemos asumido como políticas, y cierta cultura, que todo se desecha o de tirar todo por la borda, dejando muchas cosas pendientes sin resolver. Por ejemplo, aunque el MEP tiene un protocolo para contener a estudiantes con ideas suicidas o conductas autolesivas, la

mayoría terminan como una delegación de otra institución, pero no le estamos dando herramientas de habilidades para la vida, hasta podría pensarse en el diseño de un curso en los colegios”.

Pese a que en periodo de post-pandemia se sigue registrando un aumento de casos vinculados a la salud mental, la Dra. Jara afirmó que no podría afirmarse una situación irreversible en cuanto al incremento de padecimientos crónicos. Más bien, a su criterio es necesario que el país tome el tema como prioridad nacional y que el regreso a la presencialidad paulatina esté acompañada de estrategias de apoyo para las personas que vivieron cambios significativos durante la pandemia recién vivida.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental no se refiere a la ausencia de trastornos tradicionalmente asociados a enfermedades como la esquizofrenia, alzheimer y depresión, entre otras. **Es un concepto más amplio vinculado con la capacidad para tomar decisiones y establecer interrelaciones saludables. Es decir, es un estado de bienestar** que le permite a las personas enfrentar el estrés, alcanzar el pleno desarrollo de sus habilidades sociales y profesionales, superar las demandas académicas y laborales; así como contribuir a sus comunidades.

En la actualidad, se considera que la salud mental es un derecho humano fundamental que repercute en el bienestar físico y emocional. En Costa Rica, en el periodo legislativo 2018-2022, la diputada Paola Vega Rodríguez presentó el proyecto de [Ley Nacional de Salud Mental](#), con el fin de fortalecer el sistema de salud mental, de la mano con los derechos humanos, expediente que está en la Comisión Permanente Especial de Derechos Humanos que ya lo dictaminó afirmativamente y de manera unánime, pese a que se han señalado deficiencias en cuanto al abordaje conceptual de la salud mental.

[Eduardo Muñoz Sequeira](#)

Periodista, Vicerrectoría de Acción Social

eduardo.munoz@ucr.ac.cr

Etiquetas: [tc-505](#), [salud mental](#), [covid-19](#), [derechos humanos](#).