



Convenció ciudadana sobre la salut mental

Este dossier es una introducción a los temas que se van a debatir en la Convención ciudadana sobre la Salud Mental, Drogodependencias y Conductas Adictivas en la que usted va a participar. Esta información será ampliada por personas expertas a las que usted podrá plantear sus dudas o bien plantear u otros temas relacionados con la Salud Mental.

La información que recoge el dossier es la siguiente:

- **Conceptos generales sobre salud mental y trastorno mental**
- **Testimonios en primera persona**

Conceptos generales sobre Salud Mental y trastorno mental

Concepto de Salud Mental.

Según la OMS, la Salud Mental es un estado de bienestar en el que la persona es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la Salud Mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de toda la comunidad.

Una parte esencial de la Salud Mental es la capacidad para afrontar el estrés y de recuperarse tras su impacto; esta capacidad se denomina resiliencia o resistencia. Al igual que ocurre con los muelles, que se estiran cuando se ejerce una presión sobre ellos, para luego volver a su forma original, las personas pueden “estirarse”, adaptándose a las circunstancias, pero a veces llegan a un punto en que se puede deformar o incluso “romper”.

Bienestar emocional

La Salud Mental se experimenta subjetivamente como bienestar emocional. El bienestar emocional se relaciona con la autoestima y permite que las personas se vean como capaces de llevar adelante su proyecto de vida.

El desempleo, la precariedad económica o laboral, las enfermedades, el estigma y la discriminación, la pandemia son ejemplos de circunstancias que pueden causar malestar emocional. El apoyo social, la seguridad económica y jurídica, un buen estado de salud física, emocional, psicológica y cognitiva, estar en forma y la satisfacción laboral pueden ayudar al bienestar.

¿Qué puede hacer cada persona para mantener el bienestar emocional? Estas son las cinco recomendaciones que se ha mostrado más eficaces: mantener relaciones interpersonales, implicarse en actividades de aprendizaje, interesarse por el entorno que nos rodea, mantenerse física y mentalmente activo y dar con generosidad y recibir con agradecimiento.



Convenció ciutadana sobre la salut mental

¿Qué es un trastorno mental?

Un trastorno mental es una combinación de alteraciones o síntomas mentales, tales como tristeza patológica, nerviosismo, obsesiones, insomnio, alucinaciones, confusión mental, apatía, aunque también a veces hay signos objetivos como son las alteraciones conductuales que se observan en personas con adicciones y las repercusiones en el estado físico.

Los síntomas mentales no se pueden identificar con una prueba genética o de laboratorio, sino que se conocen a través de cómo los experimentan y los describen quienes los padecen. Algunos se acercan a vivencias comunes como el miedo o la tristeza y otros son fenómenos muy peculiares como las alucinaciones. La subjetividad, la dificultad de encontrar pruebas objetivas y su solapamiento con emociones normales hace que los trastornos mentales no sean lo mismo que las enfermedades físicas. No son tan fáciles de diagnosticar, y a menudo no podemos identificar una sola causa pues hay varios factores que los producen.

Existen muchos trastornos mentales, cada uno con una combinación de síntomas diferente. Para que una combinación de síntomas sea un trastorno mental ha de cumplir dos condiciones: La primera es que esté incluida en el catálogo de enfermedades mentales, si no está no se considera trastorno mental. La segunda, es que ha de alcanzar una intensidad suficiente y mantenida en el tiempo como para que impida o perturbe gravemente el bienestar y/o las actividades de la vida diaria, tales como trabajar, disfrutar del ocio, del sexo o de las relaciones sociales.

En términos generales se pueden distinguir tres grandes grupos de trastornos mentales, los trastornos mentales comunes, los trastornos mentales graves y las adicciones. Los trastornos mentales comunes son los más leves y los más frecuentes, pueden afectar anualmente al 9% de la población. Son los estados de ansiedad y las depresiones leves o moderadas.

Los trastornos mentales graves se caracterizan por su prolongada duración y porque causan un grado de discapacidad tal que requieren para su tratamiento la intervención de más de una especialidad (psiquiatría, psicología clínica, enfermería de Salud Mental, etc.). La mayoría de las personas con trastorno mental grave, son personas que han perdido el sentido de la realidad, como la esquizofrenia o el trastorno bipolar, y que necesitan tratamiento, rehabilitación y apoyo social a lo largo de toda, o casi toda, la vida. Constituyen el 1% de la población, aunque solamente 1/3 sufre un grado completo de dependencia.

Las adicciones, incluyendo las drogodependencias (tabaco, alcohol y drogas) y otras conductas adictivas que no dependen del abuso de drogas, como por ejemplo la adicción al juego, constituyen el tercer gran grupo. Este grupo preocupa sobre todo por las graves consecuencias sobre la salud física, especialmente la mortalidad entre adultos jóvenes.



Convenció ciutadana sobre la salut mental

La prevalencia anual del tabaquismo en población española es del 22% y del alcoholismo del 0,6%, aunque se supone que ésta segunda es una subestimación. No disponemos de datos sobre la prevalencia de la drogadicción referida a las llamadas “drogas ilegales”, como la heroína, la cocaína y las sustancias alucinógenas entre otras, ni tampoco sobre las adicciones sin sustancias, como las ludopatías, aunque probablemente en conjunto se sitúa por debajo del 1%. Otro problema lo constituye el hiperconsumo de medicamentos tranquilizantes y antidepresivos, prescritos por un médico o sin prescripción que, aunque la proporción de casos de hiperconsumidores que alcanza un nivel adictivo es desconocida, se sospecha que puede ser bastante elevada.

El malestar emocional.

Una cosa son los trastornos mentales y otra distinta es el malestar emocional. El malestar emocional es un estado emocional indefinido en el tiempo, en el que predominan sensaciones turbadoras como pesadumbre, desasosiego, disgusto, hastío o vacío interior que pueden hacernos infelices pero que no llegan a alterar de forma grave las actividades de la vida cotidiana. El malestar emocional puede ser una reacción normal como consecuencia de los problemas de la vida, pero también puede ser la manifestación inicial de un trastorno mental o bien acabar siendo un trastorno mental si no se gestiona adecuadamente.

El malestar emocional puede afectar en un momento determinado a una gran parte de la población, mientras que los trastornos mentales en conjunto solamente afectan al 10% de la población. Los trastornos mentales son objeto de atención de los servicios públicos de Salud Mental, pero el malestar emocional no.

Las causas de los trastornos mentales

Las causas de los trastornos mentales tienen que ver con factores biológicos, psicológicos y sociales. Los tres factores actúan en todos los casos, pero cada uno en una proporción distinta, y además, el contexto puede afectarles. La relación de estos tres factores entre sí y con el trastorno mental no es proporcional ni lineal. Así, un mismo factor causal puede resultar en un trastorno grave en una persona, leve en otra o no causar ningún trastorno en una tercera, dependiendo de la vulnerabilidad o la resiliencia de la persona y el contexto en el que se desenvuelve. A su vez, las tres clases de factores, biológicos, psicológicos y sociales, pueden interactuar entre sí, así como retroalimentarse recíprocamente.

Por ejemplo, en el desarrollo y pronóstico del alcoholismo interviene el consumo excesivo de bebidas alcohólicas (comportamiento), pero también puede haber un incidente vital grave (que sea el desencadenante), un determinado genotipo (predisposición genética), la clase de trabajo o su ausencia (contexto laboral), la relación de pareja o familia (contexto familiar), el estigma y el auto-estigma asociados al alcoholismo (contexto social) y a su vez, las consecuencias del alcoholismo (problemas con la ley derivados de comportamientos disruptivos, deterioro cognitivo,



Convenció ciudadana sobre la salut mental

sintomatología paranoide, repercusiones sobre la salud corporal) pueden retroalimentar los factores causales, reforzándolos o disminuyendo sus efectos de los factores causales. A este entramado interactivo y circular de causas biológicas, psicológicas y sociales se le llama modelo biopsicosocial.

Las limitaciones a los derechos de personas y colectivos vulnerables también podrían causar trastornos mentales, como por ejemplo las dificultades para acceder a la educación, al trabajo o a una vivienda digna, así como la discriminación basada en el sexo, la raza o la salud. Igualmente, acontecimientos traumatizantes como el abuso escolar, la violencia de género y la situación de los inmigrantes refugiados.

Más del 70% de los trastornos mentales que sufren las personas adultas comienzan en la infancia o en la adolescencia. El tratamiento eficaz de los trastornos mentales en esta etapa de la vida tiene un valor doble: la mejora de la Salud Mental de los jóvenes y sus familias y la prevención de los trastornos mentales en la adultez.

El desarrollo de algunos trastornos mentales puede seguir una evolución lenta y de gravedad progresiva hasta que se establecen definitivamente. El conocimiento detallado de las etapas de esta evolución tiene mucho interés terapéutico ya que permite intervenir precozmente, antes de que el trastorno se haya instalado definitivamente, y así obtener mejores resultados.

A nivel individual destacan las causas biológicas, como los genes, los trastornos inmunometabólicos o las enfermedades o lesiones que afectan al funcionamiento cerebral. Entre las causas psicosociales individuales figuran diversos patrones de conducta, de pensamiento, o emocionales de naturaleza disfuncional que fueron aprendidos durante los primeros años de la vida y que persisten en la adultez o, en otra línea, el hábito de consumir sustancias tóxicas.

Finalmente, así como hay factores causales de los trastornos mentales hay también factores de protección que se oponen a su desarrollo. Un ejemplo de factor de protección de naturaleza psicológica es la capacidad de afrontar el estrés. Un factor de naturaleza social es el apoyo social de familiares, amigos y de redes sociales. Entre los factores de naturaleza biológica está el tener un genotipo "favorable" o un buen estado de salud corporal. La presentación de un trastorno mental, su duración y gravedad o la preservación de la salud mental dependen del resultado de la interacción de los factores causales y de protección en cada caso concreto.

Prácticamente todas las personas que trabajan en Salud Mental comparten la idea del modelo biopsicosocial. Sin embargo, difieren unas de otras en la importancia relativa que atribuyen a los factores biológicos frente a los psicosociales. Pocas veces es posible determinar científicamente en qué proporción actúa cada factor y, en ausencia de evidencia científica, cada profesional toma una posición basada en su experiencia y en sus conocimientos, lo cual tiene importantes consecuencias para los intereses de los pacientes. Así, los profesionales que consideran que los factores biológicos juegan un papel más importante suelen utilizar medicamentos en mayor proporción, mientras que los profesionales que dan mayor importancia a los factores psicosociales, suelen usar más la psicoterapia.



Convención ciudadana sobre la salud mental

La organización de los servicios de Salud Mental.

En nuestro país, los servicios de Salud Mental se organizan según el Modelo de Atención Comunitaria, que se basa en cinco principios:

1. El respeto de los derechos de las personas que padecen trastornos mentales basado en la Convención sobre los Derechos de las Personas con discapacidad, ya que los trastornos mentales graves se encuentran a menudo unidos a trasgresiones de los derechos humanos.
2. La división del territorio en áreas, cada una de las cuales debe contener todos los recursos necesarios para promover la Salud Mental y prevenir y tratar los trastornos mentales de las personas residentes del área, de forma continuada y a lo largo de sus vidas. Todos los recursos relacionados con la Salud Mental, tanto públicos como concertados, así como los pertenecientes a asociaciones (asociaciones de personas con enfermedad mental, familiares, etc), deben conformar en cada área una red única de servicios.
3. La recuperación personal, y no solamente la recuperación clínica, especialmente de las personas con trastornos mentales graves, restaurando su identidad, su dignidad y la ilusión de vivir, aunque los síntomas persistan.
4. La multidisciplinariedad de los equipos terapéuticos (psiquiatría, psicología, enfermería, trabajo social...), la aplicación de intervenciones terapéuticas cuya efectividad haya sido avalada por estudios empíricos, la evaluación sistemática del funcionamiento de los servicios y la formación especializada y continuada de todos los profesionales del sistema de Salud Mental.
5. El reconocimiento de que las personas que han padecido un trastorno mental disponen de una experiencia y de unos conocimientos únicos que pueden complementar y ampliar positivamente la experiencia y los conocimientos de los profesionales. Estas personas pueden jugar un papel de gran utilidad en los servicios de Salud Mental, trabajando como “expertas por experiencia”, junto a los profesionales.

Tratamiento y cuidados de las personas con trastornos mentales.

Los profesionales disponen de cuatro clases de intervenciones para restaurar la Salud Mental:

1. Los tratamientos biológicos, como son los psicofármacos y la terapia electroconvulsiva.
2. Los que actúan mediante la palabra, como la psicoterapia.
3. Los que promueven la adquisición de habilidades y hábitos sociales a largo plazo, como la rehabilitación psicosocial para las personas con trastornos mentales graves o la deshabitación y rehabilitación de las personas con adicciones.
4. El apoyo social, que suple las necesidades de las personas discapacitadas, proporcionándoles vivienda, trabajo y actividades de ocio, según sea necesario. La mayoría las personas que padecen trastornos mentales pueden beneficiarse de la



Convención ciudadana sobre la salud mental

combinación de psicoterapia y psicofármacos, mientras que la mayoría de las que padecen trastornos mentales graves pueden necesitar además rehabilitación y apoyo social.

La prevención de los trastornos mentales

¿Es posible actuar sobre los factores de riesgo de los trastornos mentales para prevenir su aparición? Como ya hemos visto las limitaciones a los derechos de personas y colectivos vulnerables son a menudo factores de riesgo para el desarrollo de los trastornos mentales, de modo que no debe llamar la atención que muchas de las medidas eficaces para prevenirlos tienen que ver con la justicia social y económica, la igualdad de oportunidades y el cuidado de las personas vulnerables. Ejemplos de estas medidas son el acceso a la educación primaria, al trabajo y a la vivienda, así como la erradicación de la discriminación basada en el sexo, la raza o la salud. Otras medidas eficaces son los programas orientados a reforzar los factores de protección, tales como el entrenamiento en la adquisición de habilidades para gestionar el estrés y la ansiedad o el fomento de actitudes y comportamientos responsables ante los consumos de drogas, que se pueden aplicar a cualquier edad incluido el ámbito escolar.

Las intervenciones preventivas que actúan sobre colectivos o comunidades forman parte de la acción de los gobiernos, mientras que las intervenciones preventivas a nivel individual son de naturaleza social y sanitaria. Como todas las intervenciones en salud, las intervenciones clínicas no están exentas de efectos secundarios negativos. En general, la evidencia científica que apoya la aplicación de los programas preventivos es débil. Una excepción a nivel colectivo sería, por ejemplo, el desarrollo de un plan nacional de prevención del suicidio que incluya todas las administraciones concernidas o la aprobación de leyes que protejan los derechos humanos y otra, a nivel individual, la implementación de programas de intervención temprana en personas que presentan indicios de estar desarrollando un trastorno esquizofrénico, programas que, aunque no están exentos de efectos secundarios, con ellos se consigue en bastantes casos detener el desarrollo del trastorno.

Testimonios en primera persona

Bárbara Blasco- Premio Tusquets



Tenía 17 años cuando mi madre llegó a casa una noche, muy alterada, y con unas quemaduras muy feas en las muñecas. Gritaba que le echáramos vinagre, que le sacáramos al demonio de dentro. Pasó cuatro días y sus noches gritando y sin dormir. Ese fue el km 0 de la enfermedad. Pronto, los delirios paranoides se apoderaron de ella, temía que la raptaran los extraterrestres, que la envenenáramos con la comida, veía mensajes apocalípticos en el telediario, entre las matrículas de los coches, se lavaba las manos 50 veces al día. Sufría muchísimo y todos los que estábamos a su alrededor también. De pronto, nos habíamos convertido en enfermeros y en carceleros, sin lograr por supuesto cumplir las funciones ni de cuidar ni de retener.

Tras 10 años de infierno, de no conseguir que tomara la medicación, de vivir experiencias dramáticas y no encontrar ayuda alguna, fui a los juzgados a denunciar la situación y a que la incapacitaran. Se la llevaron en una ambulancia y la ingresaron a la fuerza en la planta psiquiátrica del hospital. Allí estuvo un par de semanas, el tiempo máximo, pues había una larga lista de enfermos graves que necesitaban estabilización. Haciendo un gran esfuerzo económico, la ingresamos unos meses más en una clínica privada. La medicación permitió que los delirios quedaran encapsulados y que, salvo crisis puntuales, ella llevara una vida más o menos digna durante años.

Lo peor de una enfermedad mental grave es que no sabes a dónde va la persona que la sufre. No la reconoces. Y a diferencia de otras dolencias, uno se siente solo a la hora de afrontarla, como si fuera algo privado, algo que ha de soportarse en la intimidad familiar. Socialmente, resulta agotador estar justificando a la persona enferma, pidiendo perdón por sus actos.

Hoy por hoy, la enfermedad mental estigmatiza, es una bomba que hace estallar familias, que destruye a todo el que está cerca.

Basilio- Presidente Asociación Salud Mental Ceuta, con experiencia en primera persona



Al doblar las esquinas veo el silencio dibujado en el rostro de la gente. Pero no lo hago con rencor, pues bastante tiene la gente con buscarse un hueco en esta sociedad individualista, exigente, y competitiva.

En este entorno, recibir el anuncio de un trastorno mental grave, más allá de una experiencia de sufrimiento, hace que tus sueños se diluyan en la irrealidad, y te ves como un peregrino de la desesperanza.

Si un proyecto vital al que agarrarte, el día a día se presenta como un horizonte de lejanas tierras, y ya solo me quedaba jugar la carta de la superación. Total, ¿qué más puedo perder?

Entonces, penetro el espacio de las dudas y llego a la conclusión de que las limitaciones son como espejismos, barreras que, según las afrontas, desaparecen.

En realidad, las limitaciones que asigna la ciencia al que padece esquizofrenia no están escritas en el libro de las verdades, y así fui testigo de un milagro singular.

Descubrí que participando y diversificando mis estímulos mentales mi talento se hacía fuerte, y ganaba espacio en el laberinto de la confusión.

Hasta que llegó ese mágico momento que es la oportunidad, y fue así que conseguí un puesto de funcionario en la Ciudad de Ceuta.

Doscientos miligramos de antipsicóticos no son suficientes para detenerme, y ahora acudo cada día a mi puesto de trabajo con el objeto de explorar mis límites, y llevando la buena nueva de que una persona con trastorno mental grave puede tener un estado de salud mental óptimo.

Muchas veces las respuestas están en nuestro interior.