



## 05/ Conciencia y concienciación en Salud Mental.

**Norka C. Risso Espinoza,**

SAER / Responsable Equipo Local de Bioética.  
Centro San Juan de Dios Ciempozuelos. Madrid.

Breve artículo que nos sitúa ante la evolución social del concepto de salud mental enfrentado al de enfermedad mental. También nos introduce en la percepción del estigma que aún sufren las personas con enfermedad mental desde el lado negativo e incluso desde el miedo de algunos. Aunque se considera demostrable que la comunicación/información en nuestra sociedad está originando que se conciba el trastorno mental como otra enfermedad más. Pone algunos espacios que tienen como objetivo mejorar la concienciación de la población general sobre los problemas de salud mental y su aplicación a temas relacionados con su conciencia ética.

*Palabras clave: Salud mental, Conciencia, Concienciación, Enfermedad.*

This short article presents the social evolution of the concept of mental health contrasted with that of mental illness. It also takes a look at the perception of the stigma which is still attached to persons with a mental illness, discussing its negative character and even the fear that some people feel in this respect. Although the author considers that it can now be proved that communication and information in our society are leading to the conception of mental disturbance as just another illness, examples are also given of some spaces which have the purpose of raising the awareness of the general public with respect to mental health problems and the application of these spaces to aspects relating to ethical conscience.

*Key words: Mental health, Conscience, Awareness, Illness.*

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental se define como

“Un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”<sup>1</sup>,

como observamos no se define sólo como la ausencia de trastornos mentales, sino que va más allá. Digamos que, de forma general, sí declara que “no existe la salud sin la salud mental”.

Actualmente pensar en una evaluación diagnóstica sobre la salud mental es evocar un proceso de trabajo holístico, integrador; es traer a la mente un abordaje no sólo psicológico y/o psiquiátrico, sino también, una atención asistencial que engloba las diferentes dimensiones del ser humano; y por lo tanto, no deberíamos apartarnos de la dimensión afectivo-emocional respecto de las experiencias vividas, de la exploración de múltiples formas de expresión y/o comunicación, de la interacción social, del sentido de la vida y la existencia, etc; es decir, se trataría de una evaluación atendiendo a las circunstancias vitales, teniendo en cuenta la influencia de los factores biopsicosocioespirituales y además con bondad, humildad y respeto o con la ‘terapia de la dignidad’<sup>2</sup>.

Teniendo en cuenta este escenario de partida sobre la salud mental, la enfermedad mental sería una alteración de tipo cognitivo, emocional, o del comportamiento en que se ven afectados procesos psicológicos básicos que dificultan la adaptación de la persona en su entorno cultural y social. ¿También a su conciencia?

Por dar un paso más, si hablamos del estigma de las personas con enfermedad mental, en mi opinión creo que es importante tener en cuenta la terminología, se ha dado un salto cualitativo en la sociedad, desde los primeros “manicomios”, a mencionar en el sistema sanitario el servicio de psiquiatría y actualmente poder hablar del servicio de Salud Mental; me parece una reformulación positiva ya que socialmente se ha cambiado esa imagen de “los locos” encerrados o reclusos y que se les relacionaba con la pobreza, la mendicidad y/o la criminalidad; y a los que se trataba como “no humanos” a los que había que “domar” con latigazos, como se pudo vivir en la época de Juan Ciudad, y que él mismo padeció en sus propias carnes. Desde ese contexto se han ido realizando avances en el que ya se tiene en cuenta en la observación clínica el origen biológico, se ha pasado por tratamientos agresivos como terapias puramente orgánicas (estoy pensando en la lobotomía) y con el paso del tiempo ya podemos pensar en tratamientos farmacológicos menos lacerantes y/o agresivos.

Este cambio ha permitido que la sociedad vaya modificando los prejuicios producidos por los estereotipos que se manifiestan con el estigma, de tal forma que las actitudes discriminatorias hacia los enfermos mentales ya no les imposibiliten poder sentirse aceptados; es más, se produce hasta cierta tolerancia con algunas enfermedades mentales como pueden ser la depresión, la ansiedad, los trastornos de alimentación.... Esto no quita que las enfermedades como la esquizofrenia o el trastorno bipolar sigan siendo menos aceptados, también por su desconocimiento.

Es cierto que tal vez no consigamos borrar la percepción negativa y hasta incluso el miedo anclado en la sociedad a lo largo de la historia,

pero también es demostrable que la comunicación/información en una sociedad emocional como la nuestra está originando que se conciba el trastorno mental como otra enfermedad más, digamos que los medios sociales han abierto la “caja de pandora” en temas relacionados con la salud mental que deja de ser un tema tabú, y términos como la adrenalina y cortisol que se disparan en momentos de estrés, la frustración, la tristeza, la falta de sentido, la angustia, el suicidio, entre otros, empiezan a formar parte de nuestro vocabulario cotidiano, y por lo tanto, dejan de ser tan rechazados por la sociedad como antaño y nos permite enfrentarnos a estas realidades.

Decía anteriormente que, tal vez, enfermedades como la esquizofrenia son menos conocidas; no obstante, en España entre un 0,8 y un 1,3% de la población tienen criterios diagnósticos de esquizofrenia o trastornos asociados, teniendo en cuenta que dependiendo de la imagen que tengamos de las personas con problemas de salud mental, esta impacta directamente en la relación que establecemos con ellas, es imprescindible que se continúen dando pasos para concienciar a la sociedad sobre las enfermedades mentales, ya sea a través de iniciativas educativas locales, de campañas de promoción de la salud, de películas o de testimonios con experiencias personales de personas con trastornos mentales.

A modo de ejemplo, algunos espacios que tienen como objetivo mejorar la concienciación de la población general sobre los problemas de salud mental y su aplicación a temas relacionados con su conciencia ética:

- **La iniciativa ‘Des-Nudos’<sup>4</sup>**, de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios Provincia de España, en la que se narran siete conversaciones íntimas y personales sobre la vida y el mundo vistos por siete jóvenes que sufren algún tipo de problemas de salud mental.

- **La campaña ‘Hablemos de #SaludMental’<sup>5</sup>**, del Ministerio de Sanidad, que busca visibilizar y sensibilizar a la sociedad con el fin

de disminuir el estigma que sufren las personas con problemas de salud mental fomentando el respeto de sus derechos y su dignidad.

• **El blog ‘Abretumente.org’<sup>6</sup>**, de la Clínica Nuestra Señora de La Paz, con el objetivo de ofrecer, a todo aquél que lo necesite información y, por qué no, ilusión, sobre las enfermedades mentales.

• **Los cómics “Entre dos mundos” y “Next Level”<sup>7</sup>** centrados en conductas adictivas y salud mental, con el objetivo de sensibilizar a las personas jóvenes, ante la alerta de la relación entre adicciones y problemas de salud mental.

Los medios de comunicación (la prensa, la radio, la televisión, las RRSS) son la principal fuente de conocimiento sobre la salud mental, por ello, desde las diferentes plataformas de la Orden Hospitalaria habrá que seguir trabajando para que estos medios se utilicen como antiestigma, informando cuidadosamente, ayudando a modificar el imaginario social, y cambiar la percepción de la población sobre los mismos, motivando que las actitudes y comportamientos sociales no se fundamenten en relaciones discriminatorias sino en relaciones éticas desde el respecto a la dignidad de la persona. Teniendo muy en cuenta que, por el mero hecho de padecer una enfermedad mental, la persona no pierde su dignidad, derechos y obligaciones.

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). (17 de junio de 2022) Salud mental fortalecer nuestra respuesta. Organización Mundial de la Salud (OMS)

2. “Terapia de la Dignidad” desarrollada por el profesor Harvey Max Chochinov en los cuidados paliativos, y hoy en día utilizada también en otros ámbitos clínicos. (19 de febrero de 2021) Terapia de la dignidad. Col·legi de Metges de les Illes Balears

3. Olivares, J.M. (2 de julio de 2022) En España hay unas 600.000 personas con esquizofrenia o trastornos asociados ConSalud.es

4. SJD San Juan de Dios solidaridad (14 de diciembre de 2021) El documental ‘Des-Nudos’, ganador de varios premios SJD San Juan de Dios solidaridad

5. Materiales de la campaña Hablemos de #SaludMental Ministerio de Sanidad.

6. Blog Abretumente.org Clínica Nuestra Señora de La Paz.

7. Confederación SALUD MENTAL España (24 de junio de 2022) SALUD MENTAL ESPAÑA alerta de la relación entre adicciones y problemas de salud mental en la población joven Confederación SALUD MENTAL España