



El país tiene una deuda con la salud mental

La salud mental continúa estando rezagada en el país, a pesar de los esfuerzos que realizan las instituciones y organizaciones sociales.

26 OCT 2018 Salud

La salud mental está definida como el proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo que se caracteriza por la autorrealización, la autoestima, la autonomía y la capacidad para responder a las demandas de la vida.

Con iniciativas que impactan la prevención, atención, el estudio y también la formación de profesionales en el campo de la salud mental, la Universidad de Costa Rica (UCR) se coloca a la vanguardia con sus aportes que buscan mejorar la calidad de vida de la ciudadanía.

Hasta hace pocos años, la salud mental permanecía rezagada en las políticas públicas del país, y aunque aún quedan desafíos importantes por resolver, se han dado pasos y ahora se cuenta con herramientas que permiten avanzar en la dirección correcta.

Existe preocupación entre las autoridades y especialistas que trabajan en esta temática ante el incremento de casos de personas de todas las edades que presentan distintos trastornos mentales y del comportamiento. Además, se estima que en 30 años se va a triplicar la población con alguna demencia durante su envejecimiento.

Desde la UCR se ha buscado aportar mediante el conocimiento que se produce en distintas áreas y que puede ser un insumo importante para la búsqueda de diferentes opciones de prevención y atención de los padecimientos mentales, no solo dentro de su comunidad universitaria, sino también en toda la sociedad.

Aunque en Costa Rica no se dispone de estudios epidemiológicos que determinen cuál es la incidencia real de los trastornos mentales, se tienen aproximaciones con datos que surgen de los egresos hospitalarios, de la consulta externa y de los registros obligatorios.

Asimismo, el país está haciendo esfuerzos por transitar de un modelo hospitalario a un modelo de promoción y atención integral de la salud mental, el cual se centra en una participación social más activa y en la búsqueda de soluciones que involucre a todas las personas y a las comunidades.

Atención pronta y oportuna

De acuerdo con Javier Contreras Rojas, psiquiatra investigador del Centro de Investigación en Biología Celular y Molecular (CIBCM), de la UCR, además de las recomendaciones que se dan sobre hábitos de vida sana como estrategia para la promoción y la prevención de una buena salud mental, “es muy importante que las personas con algún malestar emocional reciban atención pronta y oportuna”.

“Todas las personas tenemos pensamientos y emociones que a veces nos generan malestar y que suelen desaparecer y uno continúa a nuevas etapas de la vida. Sin embargo, algunas veces la intensidad y la frecuencia de estos pensamientos y emociones son tan severos que causan malestar clínico y requieren atención profesional”, expresó el experto.

Por lo tanto, agregó, se requiere mayor inversión en salud mental para disminuir el costo económico que generan los días perdidos por incapacidad laboral, para las personas que sufren las enfermedades y por la disminución de la calidad de vida o la muerte de quienes no tienen acceso a una atención pronta y oportuna.

Entre las enfermedades psiquiátricas más frecuentes en el país se mencionan los trastornos ansiosos y depresivos. La depresión está entre las primeras diez causas de consulta en la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) y ocupa cerca del quinto puesto de las incapacidades que se otorgan.

Las enfermedades de salud mental constituyen el principal costo económico de la salud pública. Al respecto, el coordinador de la Secretaría Técnica de Salud Mental del Ministerio de Salud, Francisco Golcher Valverde, manifestó que “esto implica una presión sobre el sistema de salud, porque la carga de enfermedad y los años perdidos por discapacidad representan un costo económico fuerte para la economía del país”.

**De acuerdo con los
especialistas, es muy
importante que las personas
con algún malestar
emocional reciban atención
pronta y oportuna.**

El suicidio y los intentos de suicidio también han encendido las alertas en el país ante el incremento de los casos, especialmente entre la población adolescente. De acuerdo con cifras del Ministerio de Salud, la tasa de suicidio es de 5,8 por cada 100 mil habitantes, lo que significa que en promedio hay 318 suicidios al año, con una mayor prevalencia entre los hombres, pero con un acelerado aumento en las mujeres.

Al respecto, el Organismo de Investigación Judicial (OIJ) anunció en setiembre pasado que hasta ese momento se habían contabilizado en el año 201 suicidios. Asimismo, reveló que esta es la tercera causa de muerte en Costa Rica entre jóvenes en edades comprendidas entre 15 y 19 años.

Las enfermedades de salud mental constituyen el principal costo económico de la salud pública.

Otros estudios dan cuenta de que la ideación suicida tiene una incidencia elevada entre las personas que padecen trastornos mentales, con un 30 % entre quienes padecen trastorno bipolar y un 40 % entre quienes sufren esquizofrenia.

Sin embargo, Golcher afirmó que ya existe en el país una estrategia de atención integral del suicidio, así como un decreto ejecutivo que establece la articulación de las instituciones y define las competencias de cada una en la prevención y atención de la conducta suicida.

Estas acciones se enmarcan en la Política Nacional sobre Salud Mental, que fue creada en el 2012. “Hemos venido trabajando con base en la Política Nacional sobre Salud Mental, que establece cuatro aspectos determinantes de esta condición: biológicos; ambientales; sociales, económicos y culturales; y sistemas y servicios de salud. Para cada uno de estos hay un plan de acción”, destacó el funcionario.

Precisamente, el concepto “de la atención hospitalaria a la atención comunitaria” está contenido en la Política y ha pasado a guiar el nuevo paradigma de la salud mental, comentó el galeno. Como parte de las medidas, se cerró la parte asilar del Hospital Nacional Psiquiátrico y los pacientes fueron reubicados con familiares y en sus comunidades.

“En la comunidad es en donde suceden las cosas, donde se pueden reunir los recursos y organizarse para atender los problemas de salud mental y de comportamiento, así como para definir acciones bajo un modelo comunitario que tome en cuenta los factores protectores y de riesgo. Estos factores se distribuyen según las condiciones de vida de las personas y de elementos históricos. No podemos decir que un cantón es igual al otro, cada uno tiene su propia historia”, explicó Golcher.

Los retos

Son varios los retos que tiene el país en el campo de la salud mental. Los especialistas coinciden en que entre los más relevantes figura la necesidad de realizar estudios epidemiológicos, ya que estos permiten definir políticas públicas.

Una mayor articulación interinstitucional también se señala como clave para mejorar la prevención y la atención en general de las personas con problemas mentales y de comportamiento.

En especial, Golcher señaló que es fundamental fortalecer la atención de la salud mental desde los Ebais (*Equipos Básicos de Atención Integral en Salud*), con capacitación para su *personal no profesional* en el manejo de trastornos mentales, que contribuya a hacer un diagnóstico temprano y una referencia oportuna.



[Patricia Blanco Picado](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información.

Destacada en: ciencias básicas

patricia.blancopicado@ucr.ac.cr

Etiquetas: [#bienestarcolectivoucr](#), [salud mental](#), [retos](#), [prevencion](#), [atencion](#), [javier contreras](#), [francisco golcher](#).