

## 20 cosas que debes saber sobre la salud mental hoy

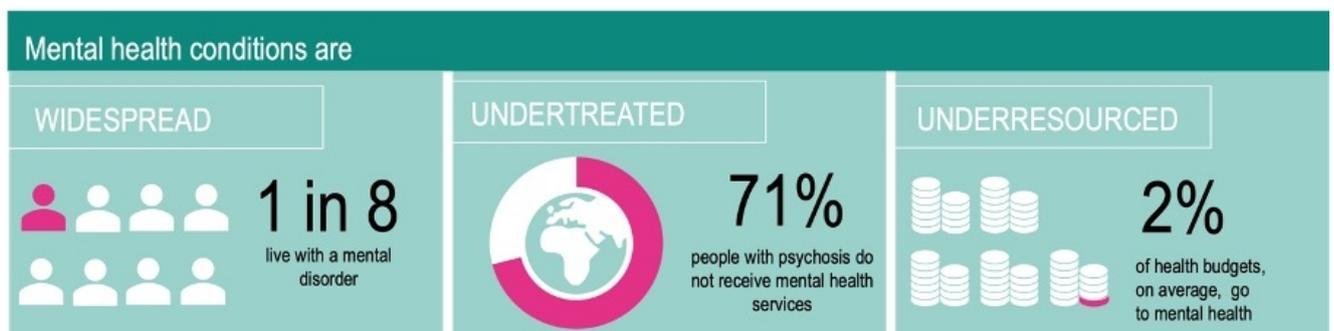
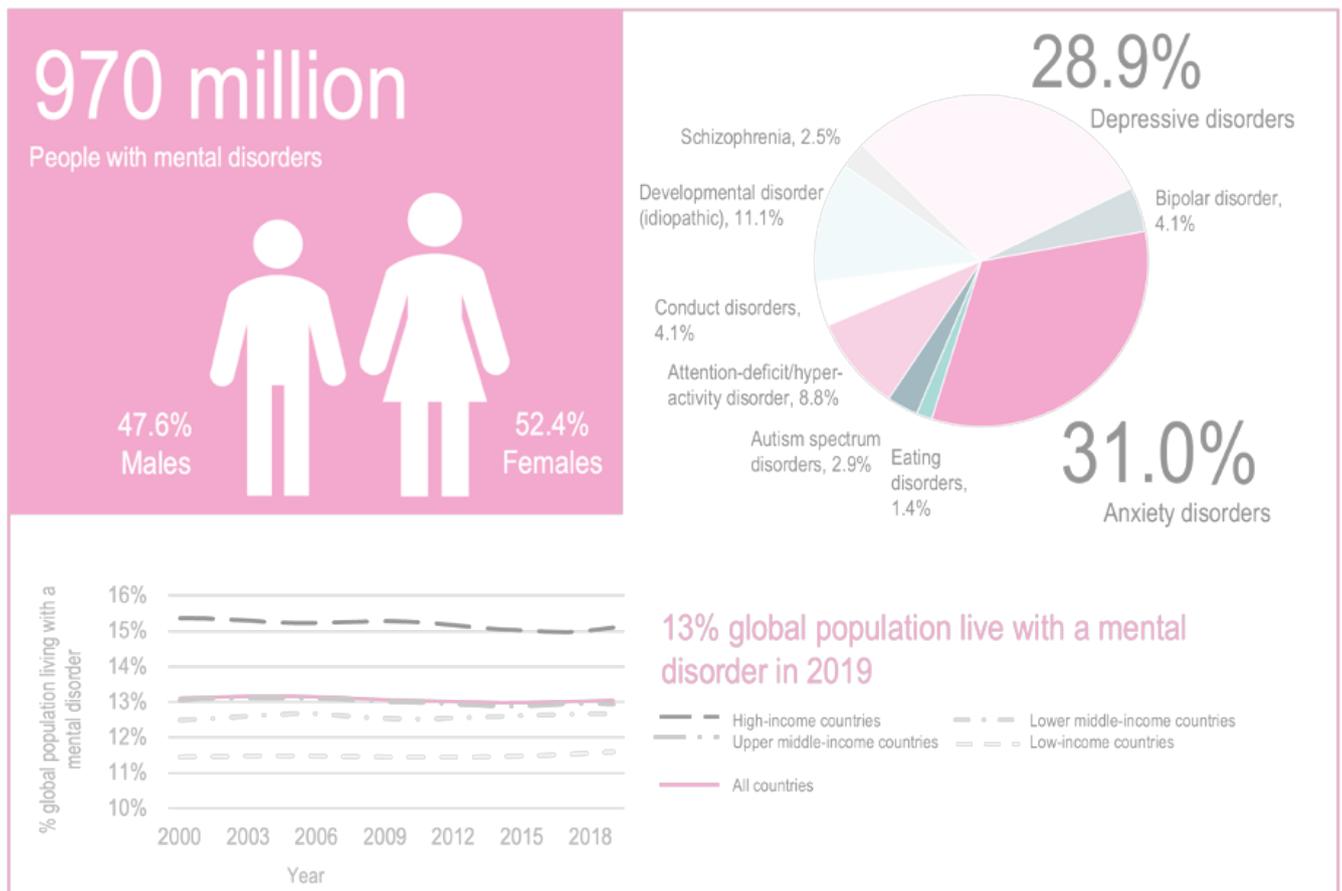
Idioma Español



La Organización Mundial de la Salud acaba de publicar el [Informe Mundial sobre Salud Mental](#) [1], que da seguimiento a un estudio de 2001. Aquí, las 20 cosas que debe saber sobre el estado de la salud mental a nivel mundial.

### 1. Los trastornos mentales son muy comunes

Casi mil millones de personas en todo el mundo (1/8) viven con un trastorno mental diagnosticable. En todos los países, las condiciones de salud mental son altamente prevalentes. La prevalencia de los diferentes trastornos mentales varía con el sexo y la edad. Tanto en hombres como en mujeres, los trastornos de ansiedad y los trastornos depresivos son los más comunes.



**2. Las personas no estamos ni mentalmente sanas ni mentalmente enfermas**

Las personas no estamos ni mentalmente sanas ni mentalmente enfermas. La salud mental existe en un continuo complejo, con experiencias que van desde un estado óptimo de bienestar hasta estados de gran sufrimiento y dolor emocional. Entonces, la salud mental no se define por la presencia o ausencia de un trastorno mental.

Aunque es más probable que las personas con problemas de salud mental experimenten niveles más bajos de bienestar mental, no siempre es así. Así como alguien puede tener un problema de salud física y aún así ser muy apto, las personas pueden vivir con una condición de salud mental y aún así tener altos niveles de bienestar mental.

**3. Hombres y mujeres**

Los trastornos depresivos y de ansiedad son aproximadamente un 50% más comunes entre las mujeres que entre los hombres, mientras que los hombres tienen más probabilidades de tener un trastorno por uso de sustancias. Dado que los trastornos depresivos y de ansiedad representan la mayoría de los casos de trastorno mental, en general, más mujeres (13,5 % o 508 millones) que hombres (12,5 % o 462 millones) viven con un trastorno mental.

Las mujeres que han experimentado violencia de pareja o violencia sexual son particularmente vulnerables a desarrollar una condición de salud mental, y se encontraron asociaciones significativas entre victimización y depresión, ansiedad, condiciones de estrés y pensamientos suicidas.

### 4. Esperanza de vida

Las personas con trastornos de salud mental graves, como la esquizofrenia y el trastorno bipolar, mueren en promedio entre 10 y 20 años antes que el promedio. La mayoría de estas muertes se deben a enfermedades prevenibles, especialmente enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias e infecciones, que son más comunes en personas con problemas de salud mental. En estos casos, tener una condición de salud mental puede no ser la causa de la muerte, pero es probable que sea un factor que contribuye de manera importante.

### 5. ¿País rico o pobre?

Más del 80% de todas las personas con trastornos mentales viven en países de ingresos bajos y medios. Allí, el círculo vicioso entre la salud mental y la pobreza es particularmente frecuente debido a la falta de redes de seguridad social y al acceso deficiente a un tratamiento eficaz.

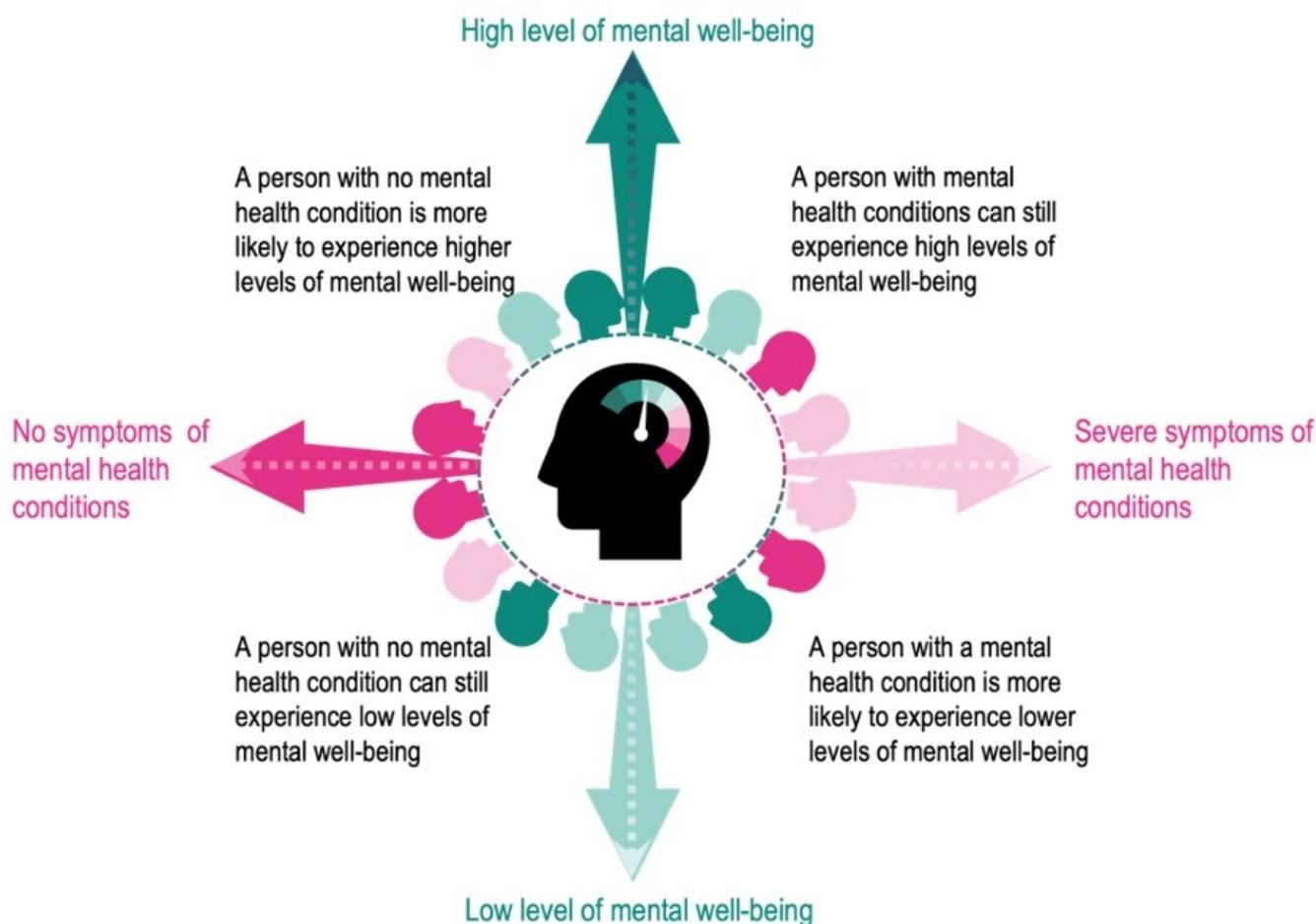
Dos tercios de los países de bajos ingresos que informaron a la OMS en 2020 no incluyeron la atención de la salud mental en los planes nacionales de seguro médico. Esto significa que las personas que necesitan atención tienen que autofinanciarla, poniendo de su bolsillo grandes sumas, potencialmente empobrecedoras.

### 6. Se está haciendo muy poco

“La verdad es que dos décadas después del histórico informe de 2001, y casi una década después de que el mundo se comprometiera con el plan de acción, los países y comunidades que han experimentado avances e innovaciones reales siguen siendo islas de buenas prácticas en un mar de necesidad y abandono”, dice el informe.

En promedio, los países dedican menos del 2% de sus presupuestos de salud a la salud mental. Más del 70 % del gasto en salud mental en los países de ingresos medios se destina a administrar hospitales psiquiátricos independientes para pacientes internados. Alrededor de la mitad de la población mundial vive en países donde solo hay un psiquiatra para atender a 200.000 o más personas.

Se estima que cerca del 15% de la población activa mundial tiene un trastorno mental en un momento dado. Las investigaciones estiman que cada año se pierden 12.000 millones de días laborales solo por la depresión y la ansiedad, a un costo de casi US\$1 billón. Esto incluye días perdidos por ausentismo, presentismo (cuando las personas van a trabajar pero tienen un bajo rendimiento) y rotación de personal.



### 7. Muchas personas no reciben tratamiento

Un gran porcentaje de personas con condiciones de salud mental diagnosticadas no reciben ningún tratamiento. La OMS estima que solo el 29% de las personas con psicosis, una condición en la que una persona pierde contacto con la realidad, recibe servicios de salud mental.

### 8. Enlaces a enfermedades no transmisibles

Los cuatro principales factores de riesgo de las ENT (tabaquismo, dietas poco saludables, inactividad física y consumo nocivo de alcohol) están relacionados con diversas afecciones de salud mental. Las experiencias infantiles adversas, que son un factor de riesgo importante para las condiciones de salud mental en la edad adulta, están relacionadas de manera similar con el inicio de una variedad de ENT en la edad adulta, como pueden ser las enfermedades cardíacas, la diabetes y el asma.

### 9. Principal causa de discapacidad

Los trastornos mentales son la principal causa de años vividos con discapacidad, es es uno de cada seis AVAD en todo el mundo. La esquizofrenia es una preocupación principal: en sus estados agudos es la más perjudicial de todas las condiciones de salud. Las personas con esquizofrenia u otros trastornos mentales graves mueren en promedio de 10 a 20 años antes que la población general, a menudo por enfermedades físicas prevenibles.

Individual	Family & community	Structural
<ul style="list-style-type: none"> <li>Genetic factors</li> <li>Social and emotional skills</li> <li>Sense of self-worth and mastery</li> <li>Good physical health</li> <li>High physical activity</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Good perinatal nutrition</li> <li>Good parenting</li> <li>Physical security and safety</li> <li>Positive social networks, social capital and social supports</li> <li>Green spaces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Economic security</li> <li>Good quality infrastructure</li> <li>Equal access to services</li> <li>Quality natural environment</li> <li>Social justice and integration</li> <li>Income and social protection</li> <li>Social and gender equality</li> </ul>

## PROTECTIVE FACTORS

Enhance mental health



## RISKS

Undermine mental health

<ul style="list-style-type: none"> <li>Genetic factors</li> <li>Low education</li> <li>Substance use (e.g., high potency cannabis use)</li> <li>Unhealthy diet</li> <li>Obesity and other metabolic risks</li> <li>Chronic disease</li> <li>Vitamin D deficiency</li> <li>Body dissatisfaction</li> <li>Sleep disturbances</li> <li>Obstetric complications at birth</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sexual abuse and violence</li> <li>Emotional and physical abuse and neglect</li> <li>Substance use by mother</li> <li>Bullying</li> <li>Intimate partner violence</li> <li>Being a war veteran</li> <li>Sudden loss of a loved one</li> <li>Job strain</li> <li>Job loss and unemployment</li> <li>Urban living</li> <li>Being from an ethnic minority</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poor quality infrastructure</li> <li>Poor access to services</li> <li>Injustice, discrimination and social exclusion</li> <li>Social, economic and gender inequalities</li> <li>Climate crisis, pollution or environmental degradation</li> <li>Conflict and forced displacement</li> <li>Health emergencies</li> </ul>
Individual	Family & community	Structural

### 10. Niños, niñas y adolescentes

Alrededor del 8% de las y los niños pequeños del mundo (de 5 a 9 años) y el 14% de las y los adolescentes (de 10 a 19 años) viven con un trastorno mental. Un estudio importante a nivel nacional en los Estados Unidos encontró que la mitad de los trastornos mentales presentes en la edad adulta se habían desarrollado a la edad de 14 años; tres cuartas partes aparecieron a la edad de 24 años.

A nivel mundial, más de la mitad de las y los niños de 2 a 17 años (alrededor de mil millones de personas) sufrieron violencia emocional, física o sexual en el año anterior. Las experiencias infantiles adversas, incluida la exposición a la violencia, aumentan el riesgo de desarrollar una amplia gama de problemas de comportamiento y afecciones de salud mental. Estos incluyen el uso de sustancias, la agresividad, la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático.

### 11. Suicidio

El suicidio afecta a las personas y a sus familias en todos los países y contextos, y en todas las edades. A nivel mundial, puede haber 20 intentos de suicidio por cada muerte y, sin embargo, el suicidio aún representa más de una de cada 100 muertes. Es una de las principales causas de muerte entre las y los jóvenes.

La prevención del suicidio es una prioridad internacional, con un Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) específico para reducir la tasa de mortalidad por suicidio en un tercio para el año 2030.

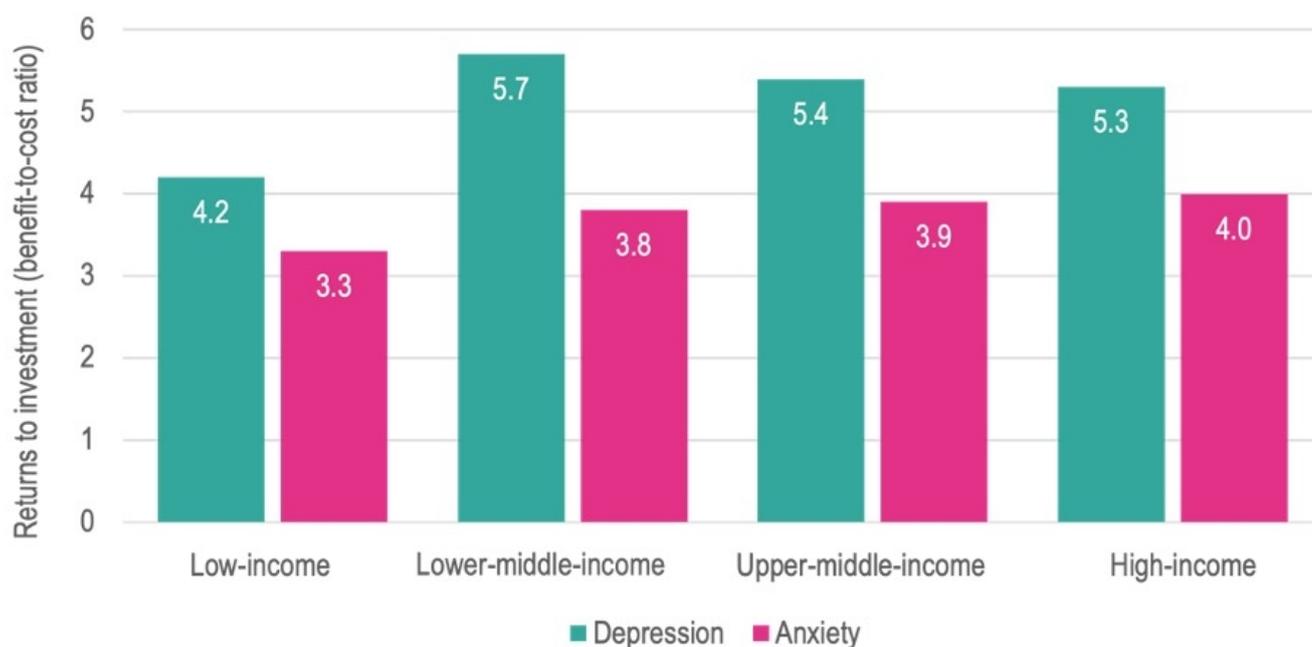
### 12. Esquizofrenia y trastorno bipolar

La esquizofrenia, que afecta a 24 millones de personas, aproximadamente a 1 de cada 200 adultos (de 20 años o más), es una preocupación principal de los servicios de salud mental en todos los países. En sus estados agudos, es la más perjudicial de todas las condiciones de salud. El trastorno bipolar, otra preocupación clave de los servicios de salud mental en todo el mundo, con datos de 2019, afecta a 40 millones de personas y aproximadamente a 1 de cada 150 personas adultas en todo el mundo. Ambos trastornos afectan principalmente a las poblaciones en edad laboral.

### 13. Pobreza, violencia, desigualdad: todos los factores de riesgo

De hecho, en todas las edades y etapas de la vida, la adversidad, incluida la pobreza, la violencia, la desigualdad y la privación ambiental, es un riesgo para la salud mental. Las personas que viven en condiciones adversas, como zonas de guerra, experimentan más problemas de salud mental que las personas en otros entornos.

La mala salud mental está estrechamente relacionada con la pobreza en un círculo vicioso de desventajas. Esta desventaja comienza antes del nacimiento y se acumula a lo largo de la vida. Las personas que viven en la pobreza pueden carecer de los recursos financieros para mantener un nivel de vida básico; tienen menos oportunidades educativas y laborales; están más expuestos a entornos de vida adversos; y tienen menos posibilidades de acceder a una atención médica de calidad. Este estrés diario pone a las personas que viven en la pobreza en mayor riesgo de experimentar problemas de salud mental.



### 14. Impactos del daño ambiental

Vivir en áreas donde el entorno natural se ha visto comprometido, por ejemplo, debido al cambio climático, la biodiversidad y la pérdida, explotación o contaminación del hábitat, también puede socavar la salud mental. Por ejemplo, cada vez hay más pruebas que sugieren que es probable que la exposición a la contaminación del aire afecte negativamente al cerebro y aumente el riesgo, la gravedad y la duración de las afecciones de salud mental en todas las etapas de la vida.

Han surgido varios términos para describir las reacciones psicológicas que experimentan las personas, como "ansiedad por el cambio climático", "solastalgia", "ecoansiedad", "angustia ambiental" y muchos otros. Cualquiera que sea la etiqueta, la ansiedad y la desesperación que sienten, cada vez más reportadas por las y los jóvenes, pueden ser considerables y pueden poner a las personas en riesgo de desarrollar problemas de salud mental.

### 15. Grupos marginados en riesgo

Los grupos socialmente marginados, incluidos los desempleados de larga duración, las trabajadoras sexuales, las personas sin hogar y refugiadas, tienden a tener tasas más altas de trastornos mentales que la población general, pero usualmente tienen dificultades para acceder a la atención médica.

### 16. Conflicto

Se estima que una de cada cinco personas que viven en entornos afectados por conflictos en los 10 años anteriores tiene depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático, trastorno bipolar o esquizofrenia. También se estima que las condiciones de salud mental son muy comunes entre las y los sobrevivientes de desastres naturales. Experimentar un desastre aumenta el riesgo de consumo problemático de sustancias, especialmente entre las personas con problemas preexistentes. Las y los socorristas en la primera línea, como emergencistas y el personal de respuesta a emergencias, corren un riesgo particular de sufrir problemas de salud mental, tanto a corto como a largo plazo.

### 17. COVID-19

La pandemia de COVID-19 generó una crisis mundial de la salud mental, alimentando el estrés a corto y largo plazo y socavando la salud mental de millones. Como parte del Estudio de Carga Mundial de Enfermedades, Lesiones y Factores de Riesgo 2020, los investigadores estimaron un aumento del 25-27% en la prevalencia de la depresión y la ansiedad en el primer año de la pandemia. Una revisión general reciente de la OMS confirmó un aumento significativo, especialmente durante los primeros meses de la pandemia. Al mismo tiempo, los servicios de salud mental se han visto gravemente interrumpidos y la brecha de tratamiento para las condiciones de salud mental se ha profundizado.

### 18. Plan de acción mundial

En 2013, los Estados miembros de la OMS adoptaron el Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030. Se comprometieron a cumplir los objetivos mundiales para mejorar la salud mental. Se enfocaron en el fortalecimiento del liderazgo y la gobernanza, la atención, la incidencia y la prevención comunitaria, y los sistemas de información e investigación.

### 19. De la tragedia al apoyo

Muchos países han aprovechado las situaciones de emergencia para construir mejores sistemas de salud mental. En Sri Lanka, los impactos del tsunami de 2004 incrementaron dramáticamente el interés político en la salud mental. Esto condujo a la movilización de recursos inmediatos para la atención de salud mental de emergencia, que luego proporcionó una plataforma para una reforma nacional más amplia sobre la salud mental.

### 20. La inversión vale la pena

Un estudio en 36 países determinó que cada dólar invertido en el tratamiento de la depresión y la ansiedad generó cinco veces más beneficios en años adicionales de vida saludable y en productividad.

**Post Date:** Friday, 17 junio, 2022

**Tags:** [mental health and neurological disorders](#) [2]

**Category - News:** Announcements

**Search Keywords:** mental health, schizophrenia, psychosis, World Health Organization, bipolar disorder

**Related Resource:** [Linking Mental Health & NCD Alliance Campaign Priorities for the 2018 UN HLM on NCDs](#) [3]  
[Mental Health Atlas 2017](#) [4]

## 20 cosas que debes saber sobre la salud mental hoy

Published on NCD Alliance (<https://old.ncdalliance.org>)

---

---

**Source URL:** <https://old.ncdalliance.org/es/news-events/news/20-cosas-que-debes-saber-sobre-la-salud-mental-hoy>

### Enlaces

[1] <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>

[2] <https://old.ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1445>

[3] <https://old.ncdalliance.org/es/node/10349>

[4] <https://old.ncdalliance.org/es/node/9930>