

Salud mental y estigma. La Visión de Pacientes y Profesionales

UIC
barcelona
Instituto Universitario
de Pacientes



FOROS IUP

ATENCIÓN AFECTIVA Y EFECTIVA

Noviembre de 2021

Con el patrocinio de:



Índice

Introducción	5
Justificación y objetivos	7
Participantes	9
Discusión	11
BLOQUE I: los medios de comunicación	11
BLOQUE II: ámbito laboral	13
BLOQUE III: ámbito sanitario	13
BLOQUE IV: psicoeducación en salud mental	13
BLOQUE V: salud mental en tiempos de covid-19	14
BLOQUE VI: la administración en la salud mental	15
Conclusiones y recomendaciones	17
Bibliografía	19

Introducción

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud. La Constitución de la OMS dice: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.» Una importante consecuencia de esta definición es que considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales.

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y 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 la comunidad.

Una prevención efectiva puede reducir el riesgo de desarrollar un problema de salud mental. Para ello, debemos reducir los factores de riesgo y fortalecer los factores de protección. Esto también mejora la salud mental positiva, contribuye a una mejor salud física y genera beneficios sociales.

Es fundamental entender los problemas de salud mental como una parte de nuestra vida y una circunstancia más de la persona, y no como un elemento que anula el resto de nuestras capacidades.

Una enfermedad mental es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o del comportamiento en el que quedan afectados procesos psicológicos básicos como la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, el aprendizaje y el lenguaje, lo cual dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en el que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo.

Es importante saber que los problemas de salud mental se pueden tratar para lograr la recuperación o permitir que la persona pueda tener una mejor calidad de vida.

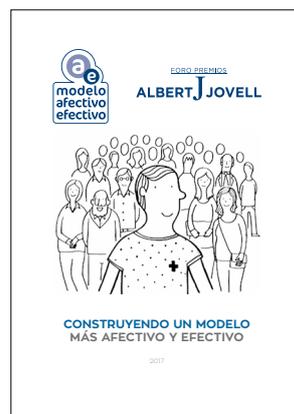
En el mundo, la Organización Mundial de la Salud estima que el 25% de la población tendrá algún problema de salud mental a lo largo de su vida. Actualmente, 450 millones de personas en todo el mundo se ven afectadas por un problema de salud mental que dificulta considerablemente su vida (“Salud mental: Afrontando los desafíos, construyendo soluciones”. Copenhague: OMS, 2005). Por otra parte, el 38,2% de la población europea, que representa a 164,8 millones de personas, tiene algún problema de salud mental.

Justificación y objetivos

La salud mental y el bienestar social son fundamentales para el desarrollo de nuestras capacidades ya sean individuales o colectivas (pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida...). Por lo tanto, la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son preocupaciones vitales de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo.

Actualmente, la salud mental es un problema de salud pública, muchas veces infravalorado, desconocido e invisible. Por todo ello, el foro pretende ahondar sobre todas las cuestiones que la rodean y proporcionar las herramientas a los pacientes, a los profesionales de la salud, a los medios de comunicación y a las administraciones públicas para luchar contra el estigma y la discriminación de las personas con trastornos mentales en el marco de un modelo afectivo y efectivo

(<https://foropremiosafectivoefectivo.com/sites/default/files/revistas/files/modelo-afectivo-efectivo.pdf>).



Participantes

Ricardo Aparicio Periodista. Comunicador de Salud. Dirección de programas y contenidos audiovisuales en Radio, Prensa digital, TV y RRSS.

Magda Casamitjana Directora del programa d'Abordatge Integral de Casos de Salut Mental d'Elevada Complexitat. Departament de Salut Direcció General de Planificació en Salut. Generalitat de Catalunya

Silvia García Responsable Àrea Projectes i Programes Grup SOM Via. Paciente experto

Raquel Gonzalo Voluntària i pacient expert del programa Ments Despertes. Grup SOM Via

Silvia G. Márquez Responsable de l'Àrea de programes del Grup SOM Via

Carlos Mur de Viu Psiquiatra. Director Médico, Clínicas CAT Barcelona. Profesor Asociado, Universidad Europea

Joan Orrit Director Gerente del Hospital Benito Menni

Oscar Rosillo Supervisor enfermería en Parc Sanitari Sant Joan de Deu. Enfermero especialista en salud mental

Boi Ruiz Director del Instituto Universitario de Pacientes y Director de la Cátedra Gestión Sanitaria y Políticas de Salud

Isabel Amo Psicóloga General Sanitario

Discusión

BLOQUE I: los medios de comunicación

Los expertos coinciden en que visibilizar y concienciar a la sociedad de la existencia de un problema de salud mental lo hace real. De esta manera, puedes luchar contra las barreras, actitudes y factores causantes del estigma que llevan asociado las personas afectadas de un trastorno mental, quitándole fuerza al tabú que supone hablar de ello. El uso común de ciertas expresiones con connotaciones negativas asociadas a una persona afecta por un trastorno mental, pueden llevar a cronificar el problema de salud mental, en lugar de luchar contra su estigmatización. En una sociedad madura y empoderada, poder hablar de salud mental ayuda a tomar perspectiva, a abordar la situación y poder formarla para su conocimiento.

La persona afectada por una patología de salud mental tiende a esconder su situación y autoestigmatizarse ya que la sociedad, en general, aún sigue sin aceptar esta problemática.

Asimismo, la inclusión social de estas personas está limitada por los medios de comunicación, ya que, como agentes de la información, utilizan un lenguaje, a veces peyorativo, para designar este tipo de dolencias (por ejemplo, “locos” o “esquizofrénicos”). De esta manera, se estigmatiza más dando una connotación negativa y totalizadora de la persona lo que produce un rechazo social de la misma. Cabe destacar, la importancia de los prejuicios preexistentes en la salud mental, aunque la evidencia científica demuestra lo contrario, sobre la relación de los trastornos mentales con la violencia o la agresividad. Esto se debe en gran parte, en la manera de difundir una noticia en los medios de comunicación, la cual va acompañada de un diagnóstico irrelevante e innecesario que el protagonista sufre, sólo para crear sensacionalismo en la población.

El lenguaje de los medios contribuyen en la generación del estigma, por lo que los expertos coinciden en la inexactitud de etiquetar a las personas, ya que se utiliza una terminología de enfermedad mental como analogía a comportamientos en otros ámbitos sociales de forma totalmente inadecuada.

Por tanto, los profesionales de la información, deben respetar cualquier información personal en referencia a su estado de salud, para no generar discriminación y poder integrar a la persona afectada en la sociedad.

La gestión de la información que pueden realizar los medios de comunicación es fundamental como herramienta terapéutica que proporcione mensajes positivos que generen



actitudes de tolerancia social y no al contrario. Así hemos comprobado que iniciativas como “La Marató de la TV3” abordan la salud mental como un problema social y de salud pública con testimonios que hablan en primera persona, con rostro y voz conocidas, para ayudar a reducir la estigmatización que conlleva tener una enfermedad mental.

Asimismo, cuando hablamos de dar información, los medios de comunicación nos ayudan a configurar nuestra propia idea de la realidad. Por tanto, si éstos transmiten prejuicios y estereotipos negativos, refuerzan lo ya existente. Pero si por el contrario, difunden contenidos positivos y equilibrados, se proporcionará una imagen más objetiva de las personas con una enfermedad mental.

Para que esto ocurra es necesario la creación de guías de estilo para que los medios de comunicación difundan mensajes de manera correcta, que favorezcan la inclusión social y puedan dar información no discriminatoria, dando una visión más cercana de la problemática en salud mental.

En lo que se refiere a guías de valores, podemos decir que son un instrumento de gran utilidad para tratar de resolver cualquier tipo de conflicto ético mediante el ejemplo de casos reales. Si ya en la actividad clínica los conflictos éticos son habituales, cuando éstos afectan a una persona con un problema de salud mental, el profesional sanitario necesita tenerlos en cuenta para poder tomar una decisión correcta y de calidad.

Por tanto, es necesaria la formación en la gestión de valores y de los conflictos de valor, entre otras habilidades, mediante una metodología docente tratando un problema de salud mental igual que cualquier otro, sin la vulnerabilidad de sus derechos y con respeto hacia la persona.

Las guías de estilo y las guías de valores son herramientas imprescindibles para ayudar al profesional sanitario a tratar de manera eficaz y no fragmentada el estigma social que sufren estos pacientes. Así pues, las guías de estilo y las guías de valores, no son mutuamente excluyentes, son absolutamente complementarias. Es decir, las guías de estilo hacen referencia a la forma y a la proyección externa de la enfermedad. Los valores no se imponen, se trabajan, se comparten y pueden incluso hacerse propios. Una vez los valores están incorporados a la propia persona, la guía de estilo es la proyección, es una proyección de lo que siente la persona.

Los expertos afirman que impulsar el uso y establecer una guía de estilo con valores fomentaría la prevención de la patología en salud mental no solamente, en foros y en el ámbito sanitario, sino que podría llegar también a la población en general, para favorecer la concienciación en salud mental.

BLOQUE II: ámbito laboral

La vida laboral de las personas afectas de un problema de salud mental, se caracteriza por la generación de estereotipos y prejuicios como la falta de competitividad o de productividad que conlleva a la discriminación en su contratación laboral.

El principal obstáculo, derivado del estigma que sufren, es la imposibilidad de acceder a un empleo, enfrentándose al dilema de si explicar o no su enfermedad por temor al rechazo que esto supone.

Para desestigmatizar y erradicar la dificultad de la inserción laboral, deben existir recursos y herramientas, para dar soporte a éstas personas y a sus familias, comprendiendo y visibilizando la enfermedad mental como cualquier otra patología, y conseguir una perspectiva de futuro creando la igualdad entre las personas en el acceso a un puesto de trabajo.

BLOQUE III: ámbito sanitario

Entre los diferentes profesionales sanitarios todavía existen ciertos prejuicios en cuanto a la complejidad que supone diagnosticar una enfermedad mental (diagnósticos que no son permanentes), cuyo término utilizado puede asociarse, en muchas ocasiones, con una imagen mental preestablecida. De esta manera, pervive el estigma incluso entre los mismos profesionales (etiquetan a la persona con un problema de salud mental por su impredecibilidad y por sus limitadas posibilidades de recuperación), ya que debemos separar a la persona de su diagnóstico: un esquizofrénico versus una persona que padece esquizofrenia, para no generar una visión totalizadora de la persona. Por tanto, no se debe poner énfasis en el diagnóstico, si éste no es relevante, ya que la enfermedad no forma parte de la esencia de la persona, es una situación, un accidente, que tiene tratamiento y que se debería normalizar, para dignificar a estas personas en su proyecto de vida.

La falta de formación e información en el ámbito sanitario, hace que el uso estigmatizante de los diagnósticos genere tabúes innecesarios, incluso para el abordaje de la enfermedad de los afectados y su círculo cercano. Así pues, el uso inadecuado de estos conceptos pasados, se puede cambiar a través de la creación de foros específicos en salud mental dirigidos exclusivamente a profesionales del sector.

Asimismo, la presencia e intervención de los profesionales sanitarios en los medios de comunicación, ha supuesto un gran avance para romper las creencias y las barreras invisibles de la psiquiatría de antaño, y es fundamental para dar veracidad a la salud mental.

BLOQUE IV: psicoeducación en salud mental

Hablar de salud mental es tan necesario como hablar de salud física. Los profesionales de la salud mental todavía se enfrentan a una dura batalla: luchar contra los estigmas alrededor de las enfermedades mentales y el asistir a un psicólogo. Una de las técnicas de ayuda

es informarnos y normalizar el cuidarnos de manera integral. En esta ocasión, se debate sobre la aplicación de la psicoeducación, una aproximación terapéutica útil y necesaria en el cuidado de la salud mental. Y ya no sólo a nivel profesional, sino a nivel comunitario, debemos conseguir empatizar con la salud mental y generar en la población pensamiento crítico y de autoreflexión que ayude a eliminar los prejuicios sobre salud mental muy enraizados en nuestra sociedad.

Uno de los lugares más adecuados para realizar este cambio de paradigma en la sociedad son las aulas (en la escuela, en la universidad). En ellas, se pueden desarrollar diferentes programas psicoeducativos centrados en la información para romper con los “tabúes” desde temprana edad. La aplicación de estos programas también pueden ayudar a prevenir, a actuar de forma precoz, y a tomar consciencia sobre la importancia de la salud mental.

Asimismo, como herramienta de cambio también se pueden crear espacios comunes (presenciales o virtuales) para poder visibilizar y normalizar las patologías mentales, entre los diferentes profesionales de la salud mental, los educadores y los profesionales de la comunicación e incluir a personas afectadas de un problema de salud mental, que nos aporten su experiencia en primera persona y poder establecer un diálogo que a su vez sirva de conexión entre la población y los profesionales para dar a conocer el impacto de esta problemática.

Como ejemplo, podemos hablar de la experiencia de “El paciente en el aula” y del “Institut de Pacients”, de la Universitat Internacional de Catalunya, que son espacios creados como punto de encuentro y de discusión entre la población afectada por un problema de salud físico o mental y los diferentes actores implicados en ella.

Cabe destacar la importancia de estos espacios ya que pueden mejorar los conocimientos de lo que le ocurre a la persona, promover una mejor actitud y comportamiento frente a lo que sucede, aumentar la calidad de vida y, en consecuencia, el estado de salud.

BLOQUE V: salud mental en tiempos de covid-19

Las diversas intervenciones para detener la transmisión del virus (el confinamiento, la reducción de movilidad y de la interacción social, las cuarentenas, etc.) han aumentado y, por ende, agravado, los riesgos en salud mental. En sí, podríamos decir que se ha creado una pandemia paralela, la “pandemia en salud mental”. Si hacemos caso a los expertos, esta pandemia generará que los problemas en salud mental perduren en el tiempo, más allá de la propia covid-19.

En una situación como la actual, la pandemia de la COVID-19 ha causado reacciones emocionales, que han impactado en la salud mental de las personas. La convivencia forzada, los espacios reducidos, la pérdida de la libertad han supuesto un sufrimiento emocional

(miedo, estrés, ansiedad) para toda la población en general y, en especial, para todos los colectivos más vulnerables, donde el impacto de cualquier crisis siempre es más fuerte y las diversas brechas estructurales se agravan.

La pandemia de la COVID-19 ha hecho aflorar situaciones que reflejan la realidad de los problemas de salud mental. Gracias a ello, podemos afirmar que la pandemia también ha tenido un impacto positivo al visibilizar y al normalizar éstas patologías, ayudando a luchar contra el estigma social de las personas afectadas. Aún así, debido al exceso de información y de sobreexposición, se corre el riesgo, de “patologizar” aquellas situaciones que no son realmente patológicas, es decir, acabar en la consulta por malestares y sufrimientos naturales de la vida cotidiana sin necesitarlo realmente.

Cabe destacar, que muchas personas afectas por un problema de salud mental, han utilizado la normalización de la salud mental en la pandemia como excusa y, gracias a ello, se han empoderado como pacientes y han podido solicitar ayuda de forma primaria.

La COVID-19, sin duda, nos ha descubierto y nos ha hecho reflexionar sobre la complejidad de la salud mental y la dimensión comunitaria que implica. Cuyo efecto ha sido que las personas sean más resilientes y hayan sido capaces de gestionar los momentos de crisis.

BLOQUE VI: la administración en la salud mental

La Administración juega un papel fundamental en la transmisión de información, como líder frente al resto de actores de los distintos niveles estructurales. Durante la pandemia, el exceso de información proporcionada y la incertidumbre de los mensajes, en ocasiones, erróneos o falsos, han puesto de manifiesto la falta de liderazgo en la Administración, ya que no ha sabido reconocer la problemática colectiva en salud mental.

Los profesionales sanitarios coinciden en que en esta situación, se ha llamado “psiquiatización” de la vida diaria, se ha confundido la salud emocional con la salud mental. Y, por ello, se debe desestigmatizar los trastornos mentales y normalizar las emociones como la ansiedad o la tristeza y ofrecer recursos más educativos que no “medicalizar”.

Asimismo, los problemas de salud mental no se resuelven, únicamente, con aumentar el número de profesionales que atiendan a la población afectada, sino creando, como instrumento de prevención y promoción, un “Pacto para la salud mental de toda la ciudadanía”, donde plasmar todos los planes, programas y estrategias para luchar contra los riesgos en salud mental, en todas las edades de la población, con la colaboración de todos los actores implicados.

Conclusiones y recomendaciones

La dificultad de entender la realidad de las personas con trastorno mental radica en la falta de comprensión de estas patologías, ya que son personas que conviven con los efectos de los estigmas y de los prejuicios existentes en los diferentes ámbitos de su vida cotidiana. Para que esto no suceda, se deben realizar diversas actuaciones en dichos ámbitos, para promover la salud mental y prevenir la exclusión de las personas afectadas. De ahí, la importancia de que **visibilizar el estigma social sea una manera de educar a la población** para corregir las falsas creencias que lo rodean.

Uno de los retos actuales para promover la concienciación y alcance de la salud mental es fomentar el **empoderamiento de los pacientes con trastorno mental para que puedan evolucionar como persona**, al igual que el resto de la sociedad, sin ningún tipo de discriminación. Hablar en primera persona, **dar voz a los problemas de salud mental**, es la forma más efectiva de sensibilizar y poner de manifiesto la realidad de las personas con trastorno mental.

Uno de los retos permanentes es el de **la inserción laboral**.

Unido al empoderamiento y a la comunicación positiva es necesario, también, impulsar el uso de herramientas para combatir la incidencia de los trastornos mentales en la sociedad, mediante **la creación de espacios de diálogos abiertos entre los profesionales de la salud mental, los medios de comunicación, educadores y pacientes**.

Es importante también diseñar una **guía de estilo** en el ámbito de los medios de comunicación incluyendo los valores y principios básicos para informar y comunicar un problema de salud mental, instrumento clave para erradicar el estigma ya sea en los medios de comunicación, como entre los mismos profesionales sanitarios.

El impacto de la pandemia COVID-19 sobre la salud mental ha tenido dos efectos. Uno, el de **normalizar y aflorar** para muchas personas su problema de salud mental. Otro el de correr el **riesgo de “patologizar”** malestares y emociones propias de la vida cotidiana.

La conclusión general de este Foro resalta que las personas con trastorno mental deben ser consideradas ciudadanos de pleno derecho eliminando estereotipos y disminuyendo el rechazo social que supone vivir aún con este estigma e involucrando a toda la sociedad en favorecer su autonomía personal y social.

BIBLIOGRAFIA

Organización Mundial de la Salud. Invertir en Salud Mental. OMS; 2004. [Consultado 10/03/2022]. Disponible en https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf

Jovell A. Construyendo un modelo más afectivo y efectivo. Foro Premios afectivo efectivo.2017.[Consultado 30/03/2022]. Disponible en <https://foropremiosafectivoefectivo.com/sites/default/files/revistas/files/modelo-afectivo-efectivo.pdf>

Organización Panamericana de Salud (OPS). Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones Sanitarias Mundiales. Washington, D.C.: Organización Panamericana de Salud, 2017 [Consultado 10/03/2022]. Disponible en <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34006/PAHONMH17005spa.pdf>

Magallares A. El estigma de los trastornos mentales: discriminación y exclusión social. Quaderns de Psicologia. 2011,13(2): 7-17. [Consultado 14/03/2022]. Disponible en <https://quadernsdepsicologia.cat/article/view/vxx-nx-magallares>

López O, Hernández M. Efectividad de la psicoeducación en la calidad de vida en pacientes con enfermedad mental. Estudio piloto. Rev Chil Neuropsiquiatr 2011; 44 (3): 94-100. [Consultado 16/03/2022]. Disponible en https://www.researchgate.net/publication/341070145_Psicoeducacion_en_salud_mental_una_herramienta_para_pacientes_y_familiares

Plan de Acción sobre Salud Mental 2013-2020 de la Organización Mundial de la Salud. [Consultado 16/03/2022]. Disponible en https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf

El estigma y la discriminación en salud mental en Cataluña 2016. [Consultado 16/03/2022]. Disponible en <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Estigma-salud-mental-2016.pdf>

Cazzaniga Pesenti J., Suso Araico A. Estudio “Salud mental e inclusión social. Situación actual y recomendaciones contra el estigma”. [Consultado 10/03/2022]. Disponible en <https://consaludmental.org/publicaciones/Salud-Mental-inclusion-social-estigma.pdf>

Bulacio JM, Vieyra MC, Alvarez D, Benatuil D. El uso de la psicoeducación

como estrategia terapéutica. [Internet] 2004. [Consultado 18/03/2022]. Disponible en <https://www.aacademica.org/000-029/16>

Bellón J.A., Conejo-Cerón S., Rodríguez-Bayón A., Ballesta Rodríguez M., Mendive J.M., Moereno-Peral, P. Enfermedades mentales comunes en atención primaria: dificultades diagnósticas y terapéuticas y nuevos retos en predicción y prevención. Informe SESPAS 2020. [Consultado 16/03/2022] Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021391112030145X>

Mara J., García-Calvente M.M., Cabasés J., Puig-Barrachina V., Alonso J. Los retos actuales de la salud mental desde la Salud Pública y la Administración Sanitaria. Informe SESPAS 2020. [Consultado 17/03/2022] Disponible en <https://www.gacetasanitaria.org/es-los-retos-actuales-salud-mental-articulo-S0213911120302065>

Campus Sant Cugat
Josep Trueta, s/n
08195 Sant Cugat del Vallès
Tel. +34 935 042 000
a/e iupacientes@uic.es
www.uic.es/es/instituto-universitario-pacientes

UIC
barcelona
**Instituto Universitario
de Pacientes**

UIC
barcelona
**Cátedra de Gestión Sanitaria
y Políticas de Salud**