

Día Mundial de la Salud Mental

Cuidar la mente es cuidar la vida.

Cada 10 de octubre, el mundo reflexiona sobre la importancia de la salud mental como parte esencial del bienestar integral. Esta es una iniciativa de la Federación Mundial de la Salud Mental (WFMH, en sus siglas en inglés) que se celebra en más de 100 países, esta iniciativa nos invita a fortalecer los sistemas de apoyo emocional y garantizar el acceso equitativo a servicios de calidad.

¿Qué es la salud mental?

La salud mental no es solo la ausencia de trastornos, sino un estado de bienestar psicológico y social que nos permite funcionar de manera equilibrada en nuestra vida, afrontar las tensiones normales de la vida y contribuir a su comunidad, es un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de cada ocho personas en el mundo vive con algún trastorno de salud mental. “Cualquier persona puede desarrollar un trastorno o afección mental, dependiendo de qué tan vulnerable sea o qué tan grave es la situación que vive”. El estigma, la exclusión social y la discriminación que rodean a las personas con trastornos mentales agravan la situación.

Tener un estado de salud mental no significa "no tener problemas", sino poseer recursos emocionales, cognitivos y sociales suficientes para afrontar los desafíos de la vida con bienestar y resiliencia.

Factores de riesgo y protectores

Los riesgos y factores de protección que influyen en la salud mental actúan en múltiples niveles.

Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que sobrevienen durante períodos sensibles del desarrollo, sobre todo en la primera infancia, son especialmente perjudiciales.

- **Factores individuales**, como las habilidades emocionales, el uso indebido de sustancias y la genética

- Factores sociales y ambientales, la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, aumentan el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.

Los factores de protección se dan durante toda la vida y contribuyen a reforzar la resiliencia. Entre ellos se cuentan las habilidades socioemocionales individuales, las interacciones sociales positivas, el acceso a una educación de calidad, trabajo decente, vecindarios seguros y sólidos lazos comunitarios. Así como también, dormir entre 7-8 horas, mantener actividad física regular, alimentarse de manera equilibrada, evitar el consumo excesivo de alcohol.

Promoción y prevención en materia de salud mental

Las iniciativas de promoción y prevención tienen por objeto mejorar la salud mental abordando los determinantes individuales, sociales y estructurales de la salud mental.

Dado que muchos determinantes están fuera del sector de la salud, para ser eficaces los programas de promoción y prevención requieren colaboración intersectorial. Los sectores de la educación, trabajo, justicia, transporte, medio ambiente, vivienda y bienestar desempeñan una función crucial.

Promover la salud mental en la infancia y la adolescencia es otra prioridad. Existen enfoques eficaces como políticas y leyes que protegen la salud mental, la prestación de apoyo a los cuidadores, los programas escolares y las mejoras en los entornos comunitarios y en línea.

La detección temprana, la educación comunitaria y el fortalecimiento de los equipos de salud son claves para reducir el impacto de los trastornos mentales y mejorar la calidad de vida de la población.

Tratamiento en materia de salud mental

Las iniciativas nacionales para fortalecer la salud mental deben centrarse no solo en promover el bienestar mental de todas las personas, sino también en atender las necesidades de las personas con afecciones de salud mental.

La mejor forma de conseguir este objetivo es prestando atención comunitaria de salud mental, que es más accesible y aceptable que la atención institucional, ayuda a prevenir violaciones de derechos humanos y ofrece mejores resultados en la recuperación.

Datos

- 1 de cada 8 personas en el mundo vive con un trastorno mental (OMS, 2023).
- En América Latina, la depresión y la ansiedad son las principales causas de discapacidad.
- Menos del 50% de las personas con trastornos mentales reciben tratamiento.
- La depresión continúa ocupando la principal posición entre los trastornos mentales, y es dos veces más frecuente en mujeres que hombres.
- Los trastornos de salud mental aumentan el riesgo de otras enfermedades y contribuyen a lesiones no intencionales e intencionales.



Compromiso y acción

En este Día Mundial de la Salud Mental, reforzamos la importancia de cuidarnos y cuidar a los demás. Todos podemos contribuir, desde la empatía y el acompañamiento, a construir una sociedad más consciente y solidaria, donde la salud mental sea un derecho y una prioridad para todos.



Cuidar la mente es cuidar la vida.

Bibliografia

World Health Organization: WHO. (2025, 8 octubre). *Salud mental*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Salud mental. (2025, 26 octubre). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>