



La OMS define la salud mental como «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad». (OMS, 2022).

Todos los 10 de octubre se conmemora “El Día Mundial de la Salud Mental”, con la intención de llamar de alguna forma la atención de la población mundial en la identificación, tratamiento y prevención de algunos comportamientos en la conducta de los seres humanos en relación a trastornos emocionales o de conductas entre familiares y/o amistades de nuestro entorno.

Algunos estudios realizados sobre este tema, muestran por ejemplo que, en las Américas, la mayoría de los niños que necesitan atención de salud mental no reciben el tratamiento necesario. Está claro que el tratamiento temprano de niños y adolescentes puede reducir los costos de la atención en años posteriores, así como también los costos sociales, por los comportamientos antisociales que pueden ser resultado del fracaso del tratamiento en la temprana edad.

Situaciones como el suicidio en los jóvenes es un problema de salud mental generalizado y es la segunda causa de muerte entre los 15 y 29 años, según esta investigación, seguidos del abuso de sustancias en adolescentes a temprana edad que incluye edades tempranas, también es un problema mundial. La Organización Panamericana de la Salud ([OPS](#)) está trabajando con los países para elaborar programas especiales para niños y adolescentes.⁹ La elaboración de estrategias apropiadas que enfoquen a la salud mental de los niños, además del mejoramiento de los servicios especializados puede tener un impacto positivo muy fuerte. La OPS fue establecida en 1902 y es la organización de salud pública más antigua del mundo.

Los estados de una mala salud mental no son causados por una “debilidad personal”. La mayoría de estos problemas a diferentes factores tales como antecedentes familiares y ambientales, biológicos y psicosociales.

Entre los factores comunes se incluyen:

- Antecedentes familiares de problemas de salud mental y otros factores genéticos.
- Carencia de afectos (familiares, amistades o compañero de vida).
- Soledad y aislamiento voluntario o involuntario
- Trastornos psicóticos (Esquizofrenia, trastorno esquizotípico, etc.).
- Abuso doméstico, familiar o del entorno de la convivencia

- Trastornos de ansiedad (fobias, trastorno obsesivo-compulsivo, estrés postraumático),
- Eventos vitales estresantes, incluido el trauma, el abuso sexual y físico, el abandono y la enfermedad.
- Factores psicológicos, como son los patrones de pensamiento malsanos y la dificultad para manejar los sentimientos.
- Complejos y traumas no superados.

La importancia de una buena salud mental

La salud mental es importante ya que define, en cierto modo, tu felicidad. Esta es la base emocional para poder enfrentar los desafíos en el día a día que nos presenta la vida ya que en su ausencia la persona es incapaz de desenvolverse adecuadamente en la sociedad, incluyendo el campo laboral, así también como resultado puede comprometer la salud física de la persona afectada, generando patologías y enfermedades que pueden llegar a ser crónicas.

Conmemoración 2022

La pandemia del COVID-19 ha creado una crisis mundial para la salud mental, alimentando el estrés a corto y largo plazo y socavando la salud mental de millones de personas. Las estimaciones sitúan el aumento de los trastornos de ansiedad y depresión en más de un 25% durante el primer año de la pandemia. Al mismo tiempo, los servicios de salud mental se han visto gravemente perturbados y la brecha en el tratamiento de las afecciones mentales se ha ampliado.

La OMS trabajará con sus socios para lanzar una campaña en torno al tema "Hacer de la salud mental y el bienestar para toda una prioridad global". Será una oportunidad para que las personas con problemas de salud mental, los defensores de la causa, los gobiernos, los empresarios, los empleados y otras partes interesadas se reúnan para reconocer los avances en este campo y para expresar lo que tenemos que hacer para que la salud mental y el bienestar se conviertan en una prioridad mundial para todos. Temas del 2022. (Sitio Oficial del Día Mundial de la Salud Mental, 2022)

«Hacer de la salud mental y el bienestar para toda una prioridad mundial».

Sitios de referencias

<https://es.wikipedia.org/>

<https://hivcareconnect.com/>