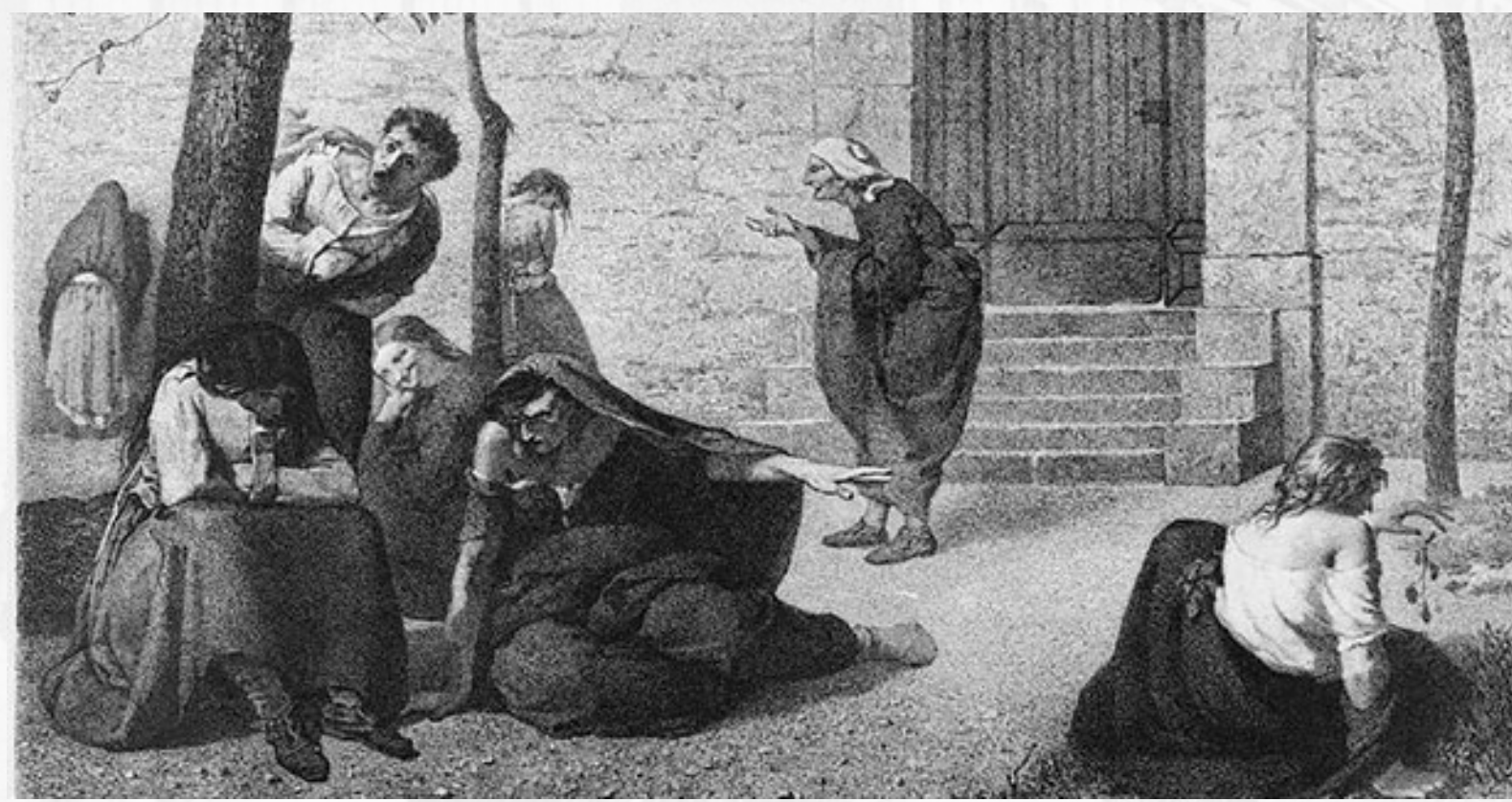


Omnia
Las Enfermedades Mentales: una Realidad Actual

Alexandra Amaya Escobar - Fisioterapeuta Universidad del Rosario



Hablar hoy en día de salud mental es más común de lo que parece. Las estadísticas demuestran un incremento significativo de diversas sintomatologías que conducen rápidamente al padecimiento de una enfermedad de tipo mental, la cual requiere una atención pertinente por parte de nuestro sistema de salud.

Años atrás, asistir al psicólogo y al psiquiatra era una situación difícil de afrontar, solo prescrita para personas "muy enfermas" y "locas" —llamadas así por algunos, de manera jocosa; por otros, de manera despectiva—; atendidas, según sus posibilidades, en lugares especializados, bajo una estricta medicación y un prolongado reposo, con inciertas expectativas de recuperación.

Ahora, la percepción que tenemos de dichos profesionales de la salud ha ido cambiando. A causa de las diferentes situaciones que enfrentamos día a día en el trabajo, en la calle, en la familia, en la universidad, etc., es necesario recibir una orientación objetiva que nos permita canalizar pensamientos, ideas, sentimientos, puntos de vista y maneras de actuar frente a algún problema. Para quienes ya sufren de una patología mental específica, es necesaria la intervención oportuna por parte de un equipo multidisciplinario, que pueda ayudar a resolverla o sobrellevarla, con la menor interferencia posible en la vida diaria del paciente y sus relaciones con los demás.

Con mayor frecuencia, vemos en las noticias conductas disruptivas como: el ataque con ácidos, filicidio, esposos que asesinan a su pareja, riñas que se presentan en los contextos sociales (colegios, universidades, oficinas, espacios públicos, etc.), adultos y jóvenes que deciden suicidarse ante la imposibilidad de resolver sus problemas, entre otras, generando un sistema de alerta para las instituciones de salud. Todas estas son conductas que nos sorprenden y nos horrorizan por su gravedad. Tal vez ante nuestros ojos se ven, en cierta medida, lejanas; pero las tenemos más cerca de lo que pensamos y, seguramente para muchos, no es o ha sido una situación ajena.

¿Qué ha ocurrido entonces en nuestra sociedad a lo largo de los últimos años? Para nadie es un secreto, las altas exigencias académicas, laborales, económicas y sociales a las cuales nos vemos sometidos y estamos inmersos. La rutina del día a día agrava aún más la situación y, sumado a nuestros pésimos hábitos de salud mantenemos un círculo vicioso de nunca acabar. Muchos se preguntarán, ¿qué hay de novedoso en todo esto? Realmente nada. Es una reflexión y una invitación para no continuar en el mismo ciclo; es darnos la oportunidad de hacer algo simple para obtener una mejor calidad de vida.

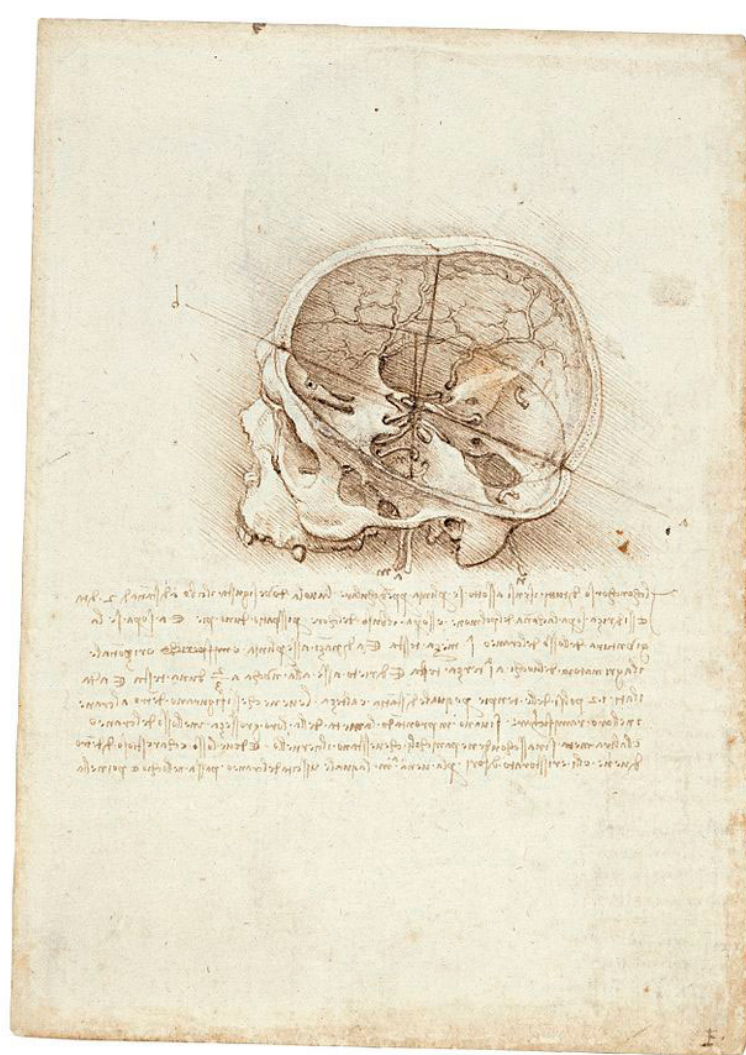
Para esto, el ejercicio físico juega un papel fundamental. Es una herramienta fácil y accesible para todos, con innumerables posibilidades y adaptable a todo tipo de personas. Conociendo y evidenciando sus efectos, realmente podríamos mejorar estilos de vida en la población afectada y en la población potencial a padecer una enfermedad mental.

El ejercicio físico se define como aquella actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida, con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios de los componentes de la aptitud física[1]. Lo más interesante, es reconocer los efectos que tiene el ejercicio dentro de la salud mental, al ser capaz de disminuir los síntomas depresivos[2], mediante diversas acciones fisiológicas y metabólicas que se desencadenan en nuestro organismo alcanzando al complejo e interesante sistema nervio central. El ejercicio también genera un efecto positivo en la reducción de la ansiedad y la tensión emocional, regulando los periodos de sueño-vigilia, haciendo que el sueño sea más confortable y eficaz como medio para eliminar fatiga y, al mismo tiempo, regula la acción del individuo con su entorno, mejorando la capacidad afectiva y disminuyendo la agresividad[3].

En el año 2001, la Organización Mundial de la Salud definió el concepto de salud mental como "un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad"[4]. La OMS, cada año reporta aproximadamente 700 millones de casos de enfermedades mentales en el mundo. Según las cifras del Estudio Nacional de Salud Mental del año 2013, realizado en Colombia, "por cada 100 personas que consultan al médico general, 26 lo hacen por trastornos mentales, siendo los trastornos de ansiedad los más frecuentes, afectando a 19 de cada 100 personas. El segundo lugar, lo ocupan los trastornos del estado de ánimo que padece el 15% de la población y en el tercer lugar, el abuso de sustancias psicoactivas en el 10.6% de la misma.

Bogotá es la ciudad del país con más enfermos mentales, puesto que 46 de cada 100 habitantes de la ciudad tienen trastornos de este tipo [5]. Un estudio nacional de salud mental en el 2003[6], reveló que Bogotá posee la prevalencia más elevada en trastorno mental para el país, (46.7% en contraste con 40.1 %), siendo el grupo de trastornos afectivos donde se encuentra la diferencia más importante (21.2% para Bogotá comparado con 15.0% para el total nacional).

Para el 2012, la ciudad contaba con 7.571.345[7] de personas de las cuales según lo descrito en los estudios realizados por el Ministerio de la Protección Social, el 41% de la población alguna vez ha sufrido de trastornos o patologías mentales[8].



Es por esto, que las enfermedades mentales se han convertido en un reto para nuestro sistema de salud. Frente a dicha problemática, el gobierno implementó la Ley de salud mental 1616 de 2013, que busca garantizar el derecho a la salud mental, a través del Sistema General de Seguridad Social en Salud, reglamentado por la Ley 100 de 1993.

Por otra parte, el Plan Decenal de Salud Pública[9], en la dimensión de convivencia social y salud mental, busca prevenir y atender integralmente los trastornos mentales. Otra de la normatividad que defiende dicha problemática, es la resolución 02358 de 1998 que contempla como objetivos principales: el mejoramiento del acceso y la calidad de la atención en la salud mental y la promoción del desarrollo de la salud mental en el país. Entonces, podríamos afirmar que contamos con una legislación pertinente, pero es suficiente?, realmente contribuimos a la mejoría o resolución de dicha problemática?, qué intervención directa llevamos a cabo con

esta población?

Seguir asistiendo a los controles médico pertinentes y bajo la supervisión de los especialistas, suele ser lo más recomendado; sin embargo, podríamos hacer algo más por nuestra propia salud, no solo como tratamiento sino como acción preventiva, pues lo realmente cierto, es que cualquiera de nosotros podemos padecer en cualquier momento de nuestra vida, síntomas desencadenantes de una enfermedad mental.

Es por todo esto, que el ejercicio físico no debe seguir siendo tomado a la ligera, pues en él tenemos soluciones efectivas; de ser necesario, con la participación activa de un equipo multidisciplinario podríamos tener una mayor inferencia en la población con un diagnóstico establecido de enfermedad mental y así brindarles unas mejores oportunidades de re-integración efectiva dentro de la sociedad. Y para los que aún, no hemos caído en una situación similar, esto es, una vez más, un llamado de atención para no dejar de lado esta problemática en salud que, como cualquier otra enfermedad, requiere de nuestro cuidado, de acciones eficaces en promoción y prevención.

[1] Canal Diabetes. Diferencias entre actividad física y ejercicio físico. 6 de febrero de 2013. [Ver Aquí](#)

[2] Tkachuk, G; Martín, G. Exercise therapy for patients with psychiatric disorders: research and clinical implications. Prof Psychol Res Pr 1999;30:275–282.

[3] Sánchez, R. Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud. Editorial Díaz de Santos. 2007.

[4] OMS (2001). Fortaleciendo la promoción de la salud mental. Ginebra. Organización Mundial de la Salud. (Hoja informativa No. 220)

[5] Estudio Nacional de Salud Mental Colombia 2013. Ministerio de la Protección Social. Fundación FES Social. [Ver Aquí](#)

[6] Organización Mundial de la Salud en el Mundo (2001), Nuevos Conocimientos Nuevas Esperanzas. Capítulo2: Carga de los Trastornos Mentales y Conductuales. Prevalencia de los Trastornos. Pág. 23.

[7] Fuente: DANE. Las series de proyecciones de población aquí presentadas, están sujetas a ajustes de acuerdo con la disponibilidad de nueva información. Fecha de actualización de la serie: jueves 12 de mayo de 2011.

[8] Estudio nacional de salud mental 2003 Ministerio de Protección Social

[9] Plan Decenal de Salud Pública Colombia 2012-2021. Ministerio de Salud y Protección Social. [Ver Aquí](#)