



DEL SILENCIO AL CUIDADO: EL NUEVO RETO DE LA SALUD MENTAL

MARTA RUIZ HERNÁNDEZ
ENFERMERA ESPECIALISTA EN SALUD
MENTAL DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO
REY JUAN CARLOS

Durante décadas, la salud mental permaneció en un segundo plano. Evitábamos hablar de ella y, en demasiadas ocasiones, quienes sufrían un problema de salud mental lo vivían desde el silencio o incluso la vergüenza. El desconocimiento, el miedo y, sobre todo, el estigma contribuyeron durante años a ocultar una realidad que hoy sabemos que forma parte inseparable de nuestra salud.

Afortunadamente, algo está cambiando. Hoy hablamos de ansiedad, depresión, suicidio o bienestar emocional con una naturalidad difícil de imaginar hace apenas unos años. Que la salud mental haya entrado en nuestras vidas, en los medios de comunicación, en las aulas y en las conversaciones familiares es, sin duda, un avance. Pero hablar más de salud mental no significa necesariamente que hayamos aprendido a cuidarla mejor.

Los datos merecen nuestra atención. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que uno de cada siete adolescentes de entre 10 y 19 años presenta un problema de salud mental. Depresión y ansiedad se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad durante esta etapa y el suicidio continúa siendo una de las principales causas de muerte entre los jóvenes. En España, en torno a 11 personas se suicidan al día, incluyendo jóvenes y adultos, una cifra detrás de la cual existen familias y proyectos de vida, pero también una oportunidad: prevenir, detectar y actuar antes.

Esta oportunidad resulta especialmente importante durante la infancia y la adolescencia. Crecer nunca ha sido sencillo, pero el escenario en el que hoy se construye la identidad ha cambiado profundamente. Los jóvenes viven en un mundo permanentemente conectado, con acceso inmediato a cantidades de información inimaginables hace apenas dos décadas. Las redes sociales han transformado nuestra manera de relacionarnos, comunicarnos e incluso de percibirnos. A ello se suman la presión académica, la incertidumbre ante el futuro, nuevas formas de relacionarse y una exposición prácticamente constante a la comparación y a la mirada de los demás.

Sería demasiado sencillo responsabilizar a la tecnología de todos nuestros problemas. Internet y las redes sociales también permiten crear comunidades, acceder a información, mantener vínculos y encontrar apoyo. El desafío consiste en comprender que, si el mundo en el que vivimos ha cambiado, nuestra forma de proteger la salud mental también debe hacerlo.

Y para conseguirlo tenemos todavía una importante barrera que superar: el estigma. Quizá haya cambiado su forma, pero no ha desaparecido.

Podemos compartir publicaciones sobre salud mental y, al

mismo tiempo, seguir sintiendo miedo a reconocer que necesitamos ayuda. Podemos conocer perfectamente qué significa la palabra ansiedad y no saber cómo decir en casa: «No estoy bien». En España, un 41% de los adolescentes encuestados por Unicef manifestó haber tenido, o creer haber tenido, algún problema de salud mental durante el último año. Sin embargo, entre quienes identificaron estas dificultades, más de uno de cada tres no había hablado con nadie sobre ellas y más de la mitad no había pedido ayuda.

Romper el estigma implica, por tanto, mucho más que hablar. Significa crear entornos en los que pedir ayuda no sea interpretado como debilidad; escuchar sin juzgar; mejorar el acceso a los recursos disponibles y enseñar, desde edades tempranas, a reconocer cuándo nosotros mismos –o alguien cercano– podemos necesitarlos.

Pero existe otro equilibrio que debemos aprender a mantener. Normalizar la salud mental no significa patologizar la vida cotidiana. La tristeza, el miedo, la frustración, una ruptura sentimental o la ansiedad ante determinadas situaciones forman parte de la experiencia humana. Nuestro objetivo como sociedad no puede ser eliminar cualquier emoción desagradable ni convertir cada dificultad de la vida en un diagnóstico. Debemos aprender a diferenciar el malestar inherente a la vida de aquellas situaciones en las que la intensidad, la duración o las consecuencias sobre el funcionamiento de una persona indican que puede necesitar apoyo profesional.

En esta dirección se sitúa «Sense», un proyecto de prevención y detección precoz de problemas de salud mental en población infantojuvenil que estamos desarrollando desde varios hospitales de Quirónsalud en colaboración con centros educativos. A través de herramientas digitales de cribado, «Sense» permite explorar de forma sistemática diferentes áreas de la salud mental y detectar precozmente posibles situaciones de riesgo, facilitando una respuesta adaptada a las necesidades identificadas. Su planteamiento parte de una idea sencilla: no esperar a que el malestar alcance una situación de crisis para actuar. Acercar la prevención y la detección a los entornos en los que los jóvenes desarrollan su vida cotidiana, como los centros educativos, puede ayudarnos a identificar antes las dificultades, ofrecer herramientas de autocuidado y facilitar el acceso a apoyo profesional cuando sea necesario.

Quizá ese sea precisamente nuestro siguiente gran reto. Hemos conseguido que la salud mental salga progresivamente del silencio. Ahora debemos conseguir que esa conversación se transforme en prevención, educación, detección precoz, recursos accesibles y atención cuando sea necesaria.

Por ello merece la pena recordar: el verdadero indicador de que estamos venciendo al estigma no será cuántas veces pronuncie las palabras «salud mental», sino qué ocurre cuando alguien nos dice: «Necesito ayuda».

Que encuentre escucha en lugar de juicio, acompañamiento en lugar de silencio y una respuesta antes de que el sufrimiento se convierta en una crisis.

«Hay que conseguir superar el estigma. Ha cambiado su forma, pero no ha desaparecido»

«Normalizar la salud mental no significa patologizar la vida cotidiana»



MAGNIFIC