

Instituto Nacional  
de Salud Pública



**FIESP**

*México, desde la salud pública*

# MAYO: MES DE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL



- PANORAMA REGIONAL
- EL ESTIGMA Y LA DISCRIMINACIÓN
- PANORAMA NACIONAL

**INFORMA SALUD**

# PANORAMA REGIONAL

**La Organización Mundial de la Salud** la define como “un estado de bienestar mental. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico”. [1]

Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. En este sentido, cabe destacar que “las necesidades de salud mental insatisfechas son una de las principales causas de morbimortalidad, y tienen enormes consecuencias sociales, económicas y para la salud”. [2]

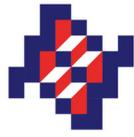
En su Informe sobre Salud Mental y COVID-19 de la Organización Panamericana de la Salud indica que, a pesar de la carga elevada atribuible a los problemas de salud mental en la Región, las inversiones de recursos tanto financieros como humanos son muy inferiores a las necesarias y enfatiza que, **los servicios de salud mental siguen estando muy centralizados y se concentran en hospitales psiquiátricos**, en vez de ofrecerse en la comunidad, donde la atención es más accesible y es menos probable que esté vinculada al estigma y la discriminación.

## ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?



[1] Organización Mundial de la Salud. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

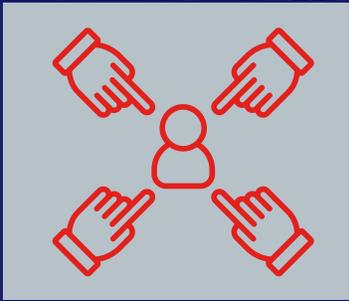
[2] Organización Panamericana de la Salud. Una Nueva agenda para la salud mental en las Américas. Informe de la Comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19 de la Organización Panamericana de la Salud. Washington, D.C.: OPS; 2023. Disponible en: <https://doi.org/10.37774/9789275327265>



# EL ESTIGMA Y LA DISCRIMINACIÓN



El informe reconoce que el estigma y la discriminación son una barrera importante para la atención de las personas con problemas de salud mental, ambos se interponen e impiden que las personas busquen y obtengan la ayuda y la atención que necesitan en el camino a la recuperación.



**Estigma:** Se refiere a la actitud y los comportamientos negativos hacia las personas con problemas por consumo de sustancias y de salud mental. El estigma en sí mismo puede ser más duradero y poner en peligro la vida más que la condición de salud mental.

**Discriminación:** Las personas que viven con una condición de salud mental que sufren discriminación también encuentran barreras en la búsqueda y el mantenimiento de trabajo, una vivienda segura y servicios de atención médica.





# PANORAMA NACIONAL

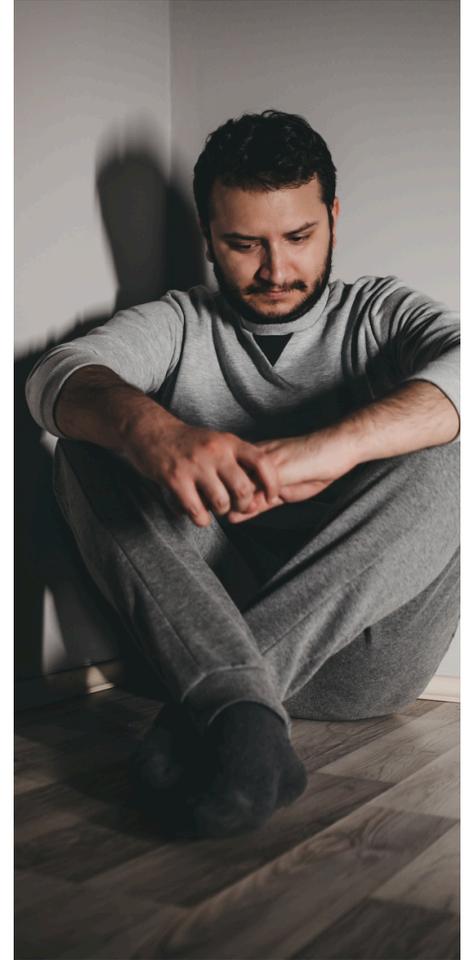
En México, el estudio “Síntomas depresivos y cobertura de diagnóstico y tratamiento de depresión en población mexicana” [3] publicado por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) señala que **tres de las diez enfermedades más discapacitantes son neuropsiquiátricas: desórdenes mentales, desórdenes neurológicos y uso de sustancias.**

Cabe mencionar que la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (ENEP), realizada entre 2001 y 2002 indicó que **9.2% de la población ha tenido un trastorno depresivo en la vida** y 4.8% en los doce meses previos al estudio.

Otro estudio de 2002-2003, mostró una prevalencia de depresión de 4.5% y más recientemente, se estimó una prevalencia de síntomas depresivos de 19.9% en mujeres con hijos menores de cinco años.

Hoy sabemos que **la depresión es prevenible, detectable y tratable**, sin embargo, en México uno de los retos es la falta de acceso a tratamiento oportuno y de calidad para personas con problemas de salud mental. La cobertura de detección y tratamiento de depresión no ha cambiado sustancialmente en el tiempo e indican que uno de cada diez adultos ha recibido diagnóstico de depresión por parte de un profesional de la salud y solo 7% ha recibido tratamiento”. [4]

De acuerdo con el Dr. Alejandro Molina López del Instituto Nacional de Psiquiatría [5], solo el 2% del presupuesto federal destinado a salud se emplea para la atención a pacientes con trastornos mentales. Como consecuencia de ello no existe suficiente oferta de atención a la comunidad en los niveles de atención primero y segundo. Es decir, según el panorama actual en México, la medicina de primer contacto no considera los trastornos de salud mental dentro de su ámbito de atención y competencia, principalmente porque no cuenta con suficiente personal capacitado para el abordaje y atención de los trastornos mentales. Esto genera una saturación en los hospitales de tercer nivel a donde son referidos estos pacientes.



TRES DE LAS DIEZ ENFERMEDADES  
MÁS DISCAPACITANTES SON  
NEUROPSIQUIÁTRICAS  
INSP

[3] Cerecero-García D, Macías-González F, Arámburo-Muro T, Bautista-Arredondo S. Síntomas depresivos y cobertura de diagnóstico y tratamiento de depresión en población mexicana. Salud Pública Mex. 24 de noviembre de 2020 [citado 8 de mayo de 2024];62(6, Nov-Dic):840-5. Disponible en: <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/11558>

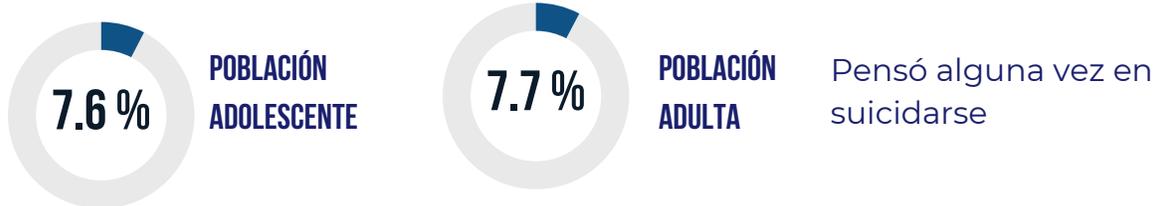
[4] Cerecero-García D, Macías-González F, Arámburo-Muro T, Bautista-Arredondo S. Síntomas depresivos y cobertura de diagnóstico y tratamiento de depresión en población mexicana. Salud Pública Mex [Internet]. 24 de noviembre de 2020 [citado 8 de mayo de 2024];62(6, Nov-Dic):840-5. Disponible en: <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/11558>

[5] VCI-21 La importancia de la Salud Mental, Dr. Alejandro Molina López. Disponible en: <https://www.espm.mx/blog/importancia-salud-mental/>

# PANORAMA NACIONAL

Por otra parte, con el objetivo de conocer y atender el problema de **suicidio en adolescentes y adultos en México**, desde el año 2006 mediante la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), se ha levantado información sobre intento de suicidio en población adulta y adolescente que ha servido para conocer sus motivos, circunstancias y métodos.

Según resultados de la Ensanut Continua 2022 [6] el:



La prevalencia de intento de suicidio alguna vez en la vida fue de



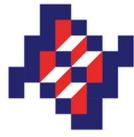
La prevalencia de intento de suicidio para los últimos 12 meses



A partir de la demostración del aumento en la prevalencia de casos, el equipo sobre Prevención de lesiones y violencia del INSP ha propuesto proyectos específicos para la intervención, que tratan básicamente sobre prevención del suicidio en población adolescente. [7]

[6] Ensanut Continua 2022, Conducta suicida en México: análisis comparativo entre población adolescente y adulta; Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/15-Conducta-suicida-ENSANUT2022-14815-72580-2-10-20230619.pdf>

[7] Instituto Nacional de Salud Pública. Aportaciones del INSP en materia de prevención de conducta suicida en adolescentes. Disponible en: <https://www.espm.mx/blog/aportaciones-del-insp-en-materia-de-prevencion-de-conducta-suicida-en-adolescentes/>



# CONCLUSIONES

Los sistemas de salud aún no han respondido adecuadamente a las necesidades de las personas que padecen trastornos mentales, y no cuentan con los recursos necesarios para ello.

En México, el sistema de atención de salud mental en México aún es subdesarrollado y subfinanciado: los no asegurados (es decir, el 40% de la población mexicana) son atendidos por instituciones de atención de salud gestionadas y financiadas con fondos públicos que varían ampliamente en términos de accesibilidad y calidad. De acuerdo con el INEGI, en 2017, alrededor del 50% de las personas mayores de 7 años reportaron la presencia de sentimientos de preocupación o nerviosismo; de estos, apenas el 5% refirió contar con algún tratamiento para ello. También, casi el 30% de los mexicanos se han sentido deprimidos al menos una vez y sólo el 5% ha tenido acceso a una terapia antidepresiva farmacológica.[8]



**SISTEMA DE ATENCIÓN DE SALUD  
MENTAL EN MÉXICO**



## SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN: [9]

- Dificultades para concentrarse
- Un sentimiento de culpa excesiva o de baja autoestima
- Falta de esperanza acerca del futuro
- Pensamientos de muerte o suicidio
- Alteraciones del sueño
- Cambios en el apetito o en el peso
- Sensación de cansancio acusado o de falta de energía

## ¿QUÉ HACER?

- Trate de seguir haciendo cosas que solía disfrutar
- Mantenga el contacto con amigos y familia
- Haga ejercicio a menudo, aunque solo sea dar un paseo
- Siga, si es posible, unos hábitos alimenticios y de sueño regulares
- Evite o reduzca el consumo de alcohol y no tome drogas ilícitas, que pueden empeorar la depresión
- Cuente a alguien de confianza cómo se siente
- Acuda a un proveedor de atención de salud.



**SI TIENE  
PENSAMIENTOS  
SUICIDAS:**

- Recuerde que no está solo, que muchos han pasado por esto y encontraron ayuda.
- Cuente a alguien de confianza cómo se siente
- Hable con un trabajador de la salud (un médico o un consejero)
- Únase a un grupo de apoyo

