

## Mexicanos dicen gozar de una buena salud mental

De acuerdo con la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es parte integral de la salud y el bienestar: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”<sup>1</sup>. Sin embargo, en países como México la investigación, las políticas públicas para la prevención y atención, la divulgación y conocimiento de las enfermedades mentales, los recursos humanos y monetarios aún son insuficientes<sup>2</sup> para procurar la salud mental de la sociedad.

Los determinantes de una saludable o deficiente condición mental no sólo incluyen características individuales tales como la capacidad para gestionar nuestros pensamientos, emociones, comportamientos e interacciones con los demás, sino también factores sociales, culturales, económicos, políticos, y ambientales<sup>3</sup>.

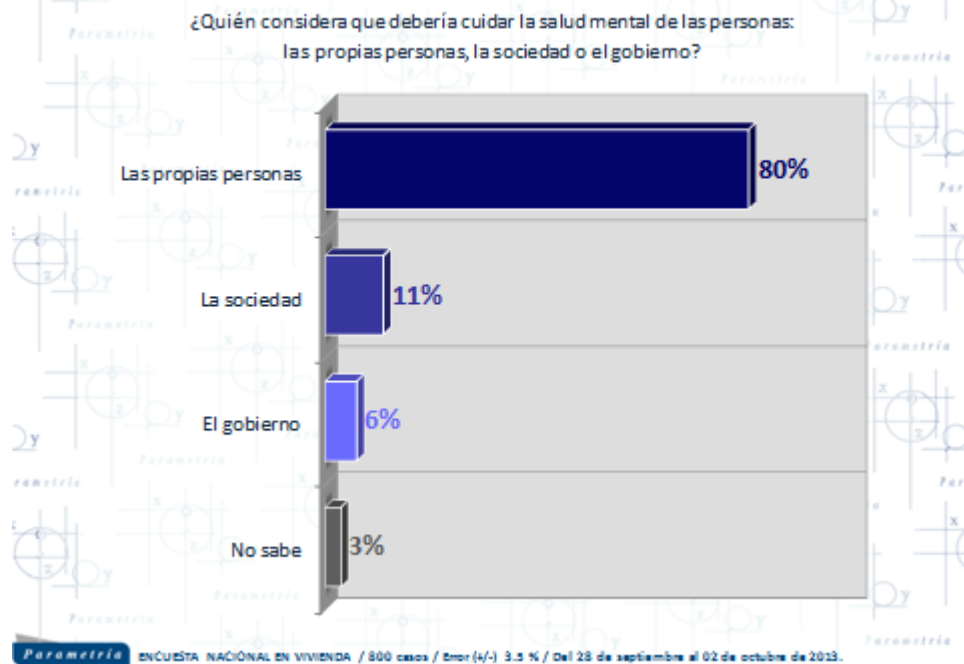
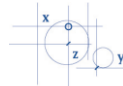
No obstante, las cifras de la encuesta nacional en vivienda de Parametría revelan que para los mexicanos la salud mental es algo individual, algo que sólo corresponde a la vida privada de las personas. El 80 % de los encuestados asevera que cada individuo debe procurar su propio bienestar; en contraste, 11 % considera que la sociedad es la que debe cuidar el estado mental de aquellos que la conforman; 6 % le atribuye la responsabilidad al gobierno y, 3 % no sabe a quién o a quienes corresponde mantener a la población libre de padecimientos de la psique.

---

<sup>1</sup> Salud mental: un estado de bienestar. Organización Mundial de la Salud (OMS), octubre de 2011. [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/index.html](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/index.html)

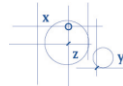
<sup>2</sup> Panorama de la salud mental en las mujeres y los hombres mexicanos. Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES), diciembre de 2006. [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100779.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100779.pdf)

<sup>3</sup> Proyecto de plan de acción integral sobre salud mental 2013-2020. Informe de la Secretaría, Consejo Ejecutivo, 132.<sup>a</sup> reunión, Punto 6.3 del orden del día provisional, Organización Mundial de la Salud, 11 de enero de 2013. EB132/8 <http://www.infocoponline.es/pdf/OMSPlanSaludMental.pdf>

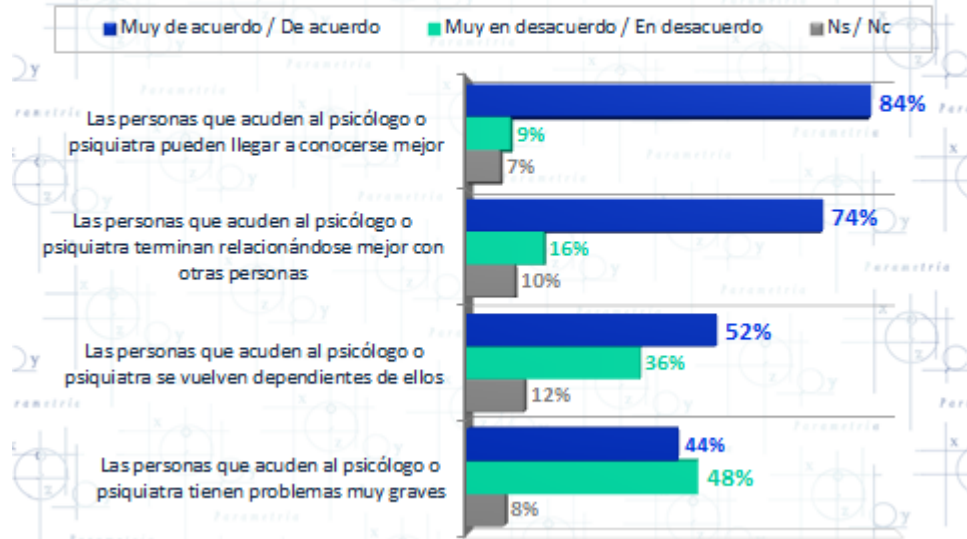


El entendimiento que la mayoría de los entrevistados tienen de la salud mental como algo exclusivo e íntimo y a veces hasta ajeno, se ve reflejado en el nivel de acuerdo que mostraron con ciertos mitos que rodean las visitas a especialistas; para cuatro de cada cinco mexicanos (84 %) las personas que acuden al psicólogo o psiquiatra pueden llegar a conocerse mejor; para tres de cada cuatro encuestados (74 %) aquellos que recurren a un especialista terminan relacionándose mejor con otras personas.

Empero, la población también cree que visitar a un experto en salud mental no es garantía de mejoría; la mitad de los consultados (52 %) concuerda en que los individuos que acuden al psicólogo o psiquiatra se vuelven dependientes de ellos y, cuatro de cada diez (44 %) suponen que aquellos que se atienden con un especialista tienen problemas muy graves.

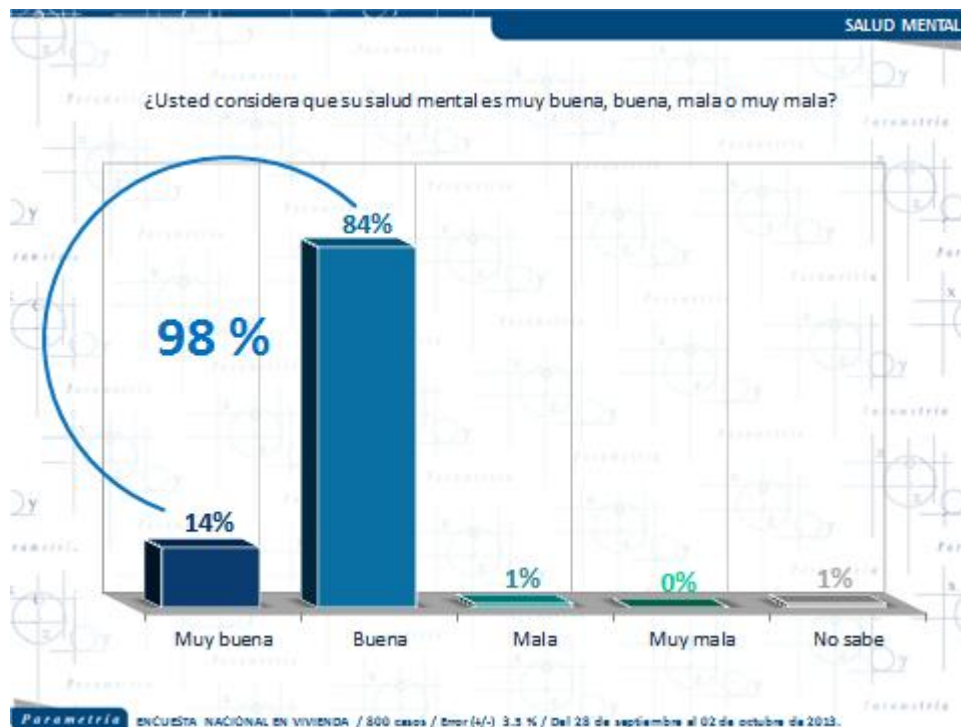


A continuación le voy a leer algunas frases que la gente dice sobre las personas que acuden al psicólogo o psiquiatra. Por favor dígame que tan de acuerdo o en desacuerdo está con cada frase.



Parametría ENCUESTA NACIONAL EN VIVIENDA / 800 casos / Error (h/-) 3.5 % / Del 28 de septiembre al 02 de octubre de 2013.

En el ejercicio de Parametría, casi la totalidad de los mexicanos (98 %) respondió tener una muy buena o buena salud mental. Si bien, la percepción sobre gozar una buena mental es generalizada, sólo uno de cada diez entrevistados (14 %) aseveró gozar de “muy buena” salud en este ámbito, y ocho de cada diez consideró tener una “buena” condición mental.



No obstante, algunos registros oficiales distan un poco de la percepción que los mexicanos tienen de su estado mental; de acuerdo con el estudio Trastornos psiquiátricos en México (2007), una de cada cuatro personas ha presentado al menos un trastorno mental y 1 de cada 3 personas habrá tenido una enfermedad mental al momento de cumplir 65 años<sup>4y5</sup>. Otras estadísticas, como las cifras de mortalidad del INEGI, entre los años 2002 y 2011, han registrado en el país: 43 mil 700 defunciones por trastornos mentales y del comportamiento. El 70 % de los decesos por trastornos mentales, se han catalogado como muertes por consumo de sustancias psicoactivas, lo cual establece una alta asociación entre el consumo de drogas y la mortalidad asociada directamente con las alteraciones de la salud mental<sup>6</sup>.

Asimismo, la Encuesta Nacional de Epidemiología Siquiátrica (2003), afirma que los hombres (30.4 %) presentan porcentajes más altos de cualquier trastorno en comparación con las mujeres (27.1 %); no obstante, en el corto plazo, las mujeres presentan prevalencias globales más elevadas y severas de trastornos psiquiátricos que los hombres. Teorías biológicas y psicosociales explican la vulnerabilidad de género en etapa adolescente por la

<sup>4</sup> Informe sobre el Sistema de Salud Mental en México. IESM-OMS. México, 2011.

[http://www.who.int/mental\\_health/who\\_aims\\_country\\_reports/who\\_aims\\_report\\_mexico\\_es.pdf](http://www.who.int/mental_health/who_aims_country_reports/who_aims_report_mexico_es.pdf)

<sup>5</sup> Uno de cada tres mexicanos desarrolla una enfermedad mental. CNN México, 10 de octubre de 2013.

<http://mexico.cnn.com/salud/2013/10/10/las-enfermedades-mentales-mas-comunes-en-mexico>

<sup>6</sup> Salud mental: una agenda invisible. Excélsior, 16 de septiembre de 2013.

<http://www.excelsior.com.mx/nacional/2013/07/16/909049>

intensificación del rol del género, la exposición a adversidades y la reacción química ante el estrés<sup>7</sup>.

En los mexicanos predomina la percepción de una buena salud mental, pero es posible que esta opinión se deba a los prejuicios sociales y estigmas que pesan sobre los trastornos mentales y la discriminación de los enfermos y sus familiares lo que hace que se abstengan de solicitar atención de salud mental<sup>8</sup> y señalen los padecimientos mentales como algo ajeno, es decir, como algo que les sucede a los demás pero no a ellos.

Han pasado nueve años desde que Parametría preguntó por primera vez sobre la salud mental de los individuos, sin embargo, el tiempo parece haber afianzado aún más los prejuicios que los mexicanos tienen sobre cuidar su salud mental —y la de la población en general— al acudir a un especialista. Es decir, en agosto de 2004, tres de cada cinco entrevistados (64 %) consideraba que a las personas les daba pena acudir a un psicólogo o psiquiatra; uno de cada cinco (22 %) creía que las visitas no causaban vergüenza y, el resto (14 %) no sabían o no contestaron nada al respecto.



<sup>7</sup> Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (adultos y adolescentes). Instituto Nacional De Psiquiatría Ramón de la Fuente, WMHS-OMS. Publicaciones 2003-2010.

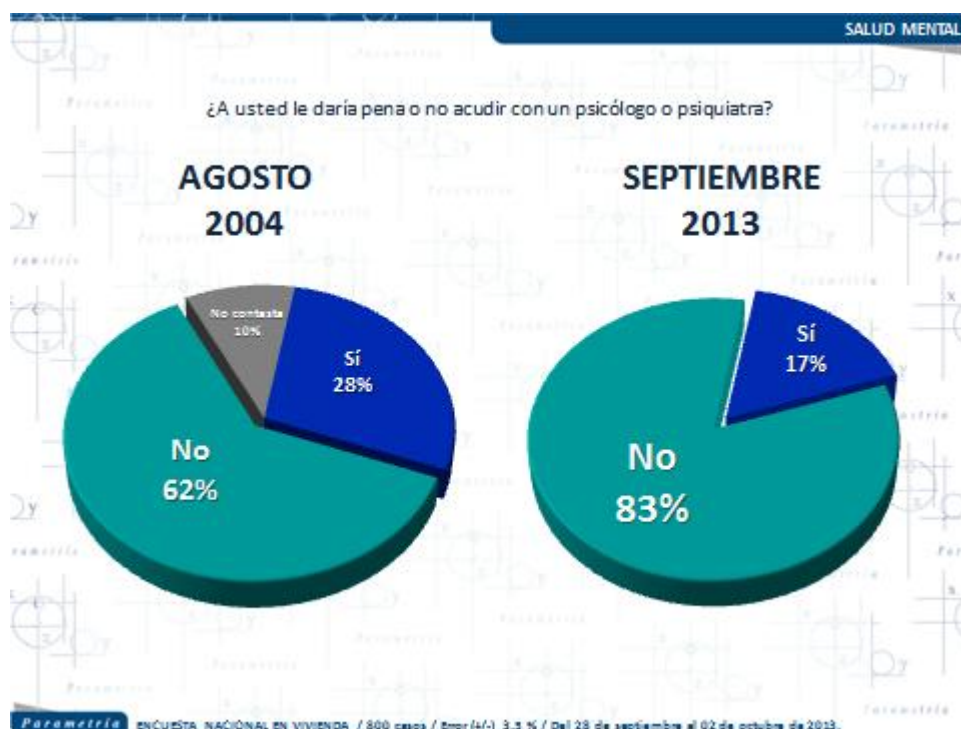
<http://inprf.gob.mx/psicosociales/archivos/encuestaepidemiologia.pdf>

<sup>8</sup> 10 datos sobre la Salud Mental, Organización Mundial de la Salud.

[http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/mental\\_health\\_facts/es/index5.html](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/mental_health_facts/es/index5.html)

Ahora, cuatro de cada cinco (77 %) aseguran que a la población le da pena visitar a un especialista en salud mental, trece puntos porcentuales más que en el primer levantamiento; y sólo uno de cada cinco (19 %) afirma que los mexicanos no se avergüenzan de requerir la atención de un psicólogo o psiquiatra.

Esta opinión cambia drásticamente en los encuestados al preguntarles si a ellos —en lo personal— les daría pena recurrir con un experto. En agosto de 2004, tres de cada cinco entrevistados (62 %) contestó que visitar a un experto no era motivo de vergüenza; actualmente, cuatro de cada cinco mexicanos (83 %) afirman que no les daría pena visitar a un psicólogo o psiquiatra.



Es posible decir que en la población mexicana la preocupación e interés por el cuidado de la salud mental se ha ido incrementando con los años, sin embargo, debido a la existencia de algunos estigmas sociales —relacionados con la visita al psicólogo o psiquiatra— la atención se sigue limitando al ámbito personal (privado). La población aún no ha asumido que el bienestar de la psique de un individuo se compone de una amplia gama de actividades que están directa o indirectamente relacionadas con otros individuos y que pueden tener repercusiones sociales, políticas y económicas. Esto aunado a la ausencia de un adecuado sistema de salud, y políticas públicas que contemplen la prevención, la atención y divulgación



de padecimientos mentales, lo cual podría exacerbar la prevalencia de padecimientos mentales en el país incluso antes de lo esperado<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Día Mundial de la Salud Mental 2013. El Economista, 09 de octubre de 2013.  
<http://eleconomista.com.mx/entretenimiento/2013/10/09/dia-mundial-salud-mental-2013>

## Fuentes:

**PARAMETRÍA.** Encuesta Nacional en vivienda. Representatividad: Nacional. Número de entrevistas: 800 encuestas realizadas del 28 de septiembre al 02 de octubre de 2013. Nivel de confianza estadística: 95 %. Margen de error: (+/-) 3.5 %. Diseño, muestreo, operativo de campo y análisis: Parametría SA de CV. Método de muestreo: Aleatorio sistemático con probabilidad proporcional al tamaño. Unidad de muestreo: Las secciones electorales reportadas por el IFE. Población objetivo: Personas de 18 años en adelante con credencial para votar que al momento de la entrevista residan en el lugar de interés.

**Organización Mundial de la Salud (OMS).** Salud mental: un estado de bienestar, OMS, octubre de 2011. [Última consulta: 04 de noviembre de 2013]. Disponible en: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/index.html](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/index.html)

**Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES).** Panorama de la salud mental en las mujeres y los hombres mexicanos, INMUJERES, diciembre de 2006. Última consulta: 04 de noviembre de 2013]. Disponible en: [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100779.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100779.pdf)

**Organización Mundial de la Salud (OMS).** Proyecto de plan de acción integral sobre salud mental 2013-2020. Informe de la Secretaría, Consejo Ejecutivo, 132.a reunión, Punto 6.3 del orden del día provisional, Organización Mundial de la Salud, 11 de enero de 2013. EB132/8 [Última consulta: 04 de noviembre de 2013]. Disponible en: <http://www.infocoponline.es/pdf/OMSPlanSaludMental.pdf>

**Organización Mundial de la Salud (OMS).** 10 datos sobre la Salud Mental, OMS. Última consulta: 04 de noviembre de 2013]. Disponible en: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/mental\\_health\\_facts/es/index5.html](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/mental_health_facts/es/index5.html)

**Excélsior.** Salud mental: una agenda invisible, 16 de septiembre de 2013. Última consulta: 04 de noviembre de 2013]. Disponible en: <http://www.excelsior.com.mx/nacional/2013/07/16/909049>

**Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, WMHS-OMS.** Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (adultos y adolescentes). Publicaciones 2003-2010. [Última consulta: 04 de noviembre de 2013]. Disponible en: <http://inprf.gob.mx/psicosociales/archivos/encuestaepidemiologia.pdf>





**El Economista.** Día Mundial de la Salud Mental 2013, 09 de octubre de 2013. [Última consulta: 04 de noviembre de 2013]. Disponible en:

<http://eleconomista.com.mx/entretenimiento/2013/10/09/dia-mundial-salud-mental-2013>

**IESM-OMS.** Informe sobre el Sistema de Salud Mental en México. México, 2011. [Última consulta: 04 de noviembre de 2013]. Disponible en:

[http://www.who.int/mental\\_health/who\\_aims\\_country\\_reports/who\\_aims\\_report\\_mexico\\_es.pdf](http://www.who.int/mental_health/who_aims_country_reports/who_aims_report_mexico_es.pdf)

**CNN México.** Uno de cada tres mexicanos desarrolla una enfermedad mental, 10 de octubre de 2013. <http://mexico.cnn.com/salud/2013/10/10/las-enfermedades-mentales-mas-comunes-en-mexico>